

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

60 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## OFENGEMÜSE MIT HÜHNCHENSCHENKEL

---

Heute durfte es mal ein sehr unkompliziertes Gericht sein.

**Ofengemüse** ist da immer eine sehr gute Wahl. Man kann saisonal und regional immer die Gemüsesorten nehmen, die gerade erntefrisch geliefert werden. So ein Blech voller Gemüse hat immer die tollsten Farben und riecht so verlockend, dass man es kaum erwarten kann, bis alles fertig auf dem Teller landet.

Dazu passend, gibt es in diesem Fall Hähnchenschinkel und etwas **Feta-Paprika-Dressing** für das Gemüse. Hr. Wong hat es für lecker befunden, Du kannst Dich also getrost auch damit bekochen.



## ZUTATEN

---

- 1/4 Blumenkohl
- 1 **Paprika** (Farbe nach Wunsch)
- 1 gelbe Zucchini
- 4 braune Champignons
- Olivenöl
- passendes Pommes Frites Gewürz oder Gewürze nach Geschmack (passend ist da z.B. Paprika, Oregano, Basilikum und Meersalz)
- 2 Hähnchenschinkel (mit oder ohne Haut)

*Der Duft von Ofengemüse flutet das ganze Haus – himmlisch!*

Das Rezept für den Feta-Paprika-Dip findest Du [hier](#).



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem Öl-Gewürzgemisch bepinseln. Ich habe hierfür passendes Pomme Frites Gewürz und Olivenöl verwendet. In der Heißluftfritteuse für ca. 35 min bei 180 Grad garen oder aber im Backofen bei gleicher Temperatur Umluft nutzen.

### SCHRITT 2

Sämtliches Gemüse waschen, ggfs. entkernen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Ebenso die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

### SCHRITT 3

Gemüse auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Blech verteilen, großzügig mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack würzen. Hier bietet sich Meersalz, Rosmarinzwige, Oregano oder Basilikum an.

### SCHRITT 4

Das Ofengemüse bei ca. 180 Grad Umluft für ca. 20 min garen.

### SCHRITT 5

Hähnchenschenkel und Gemüse auf dem Teller anrichten und genießen.