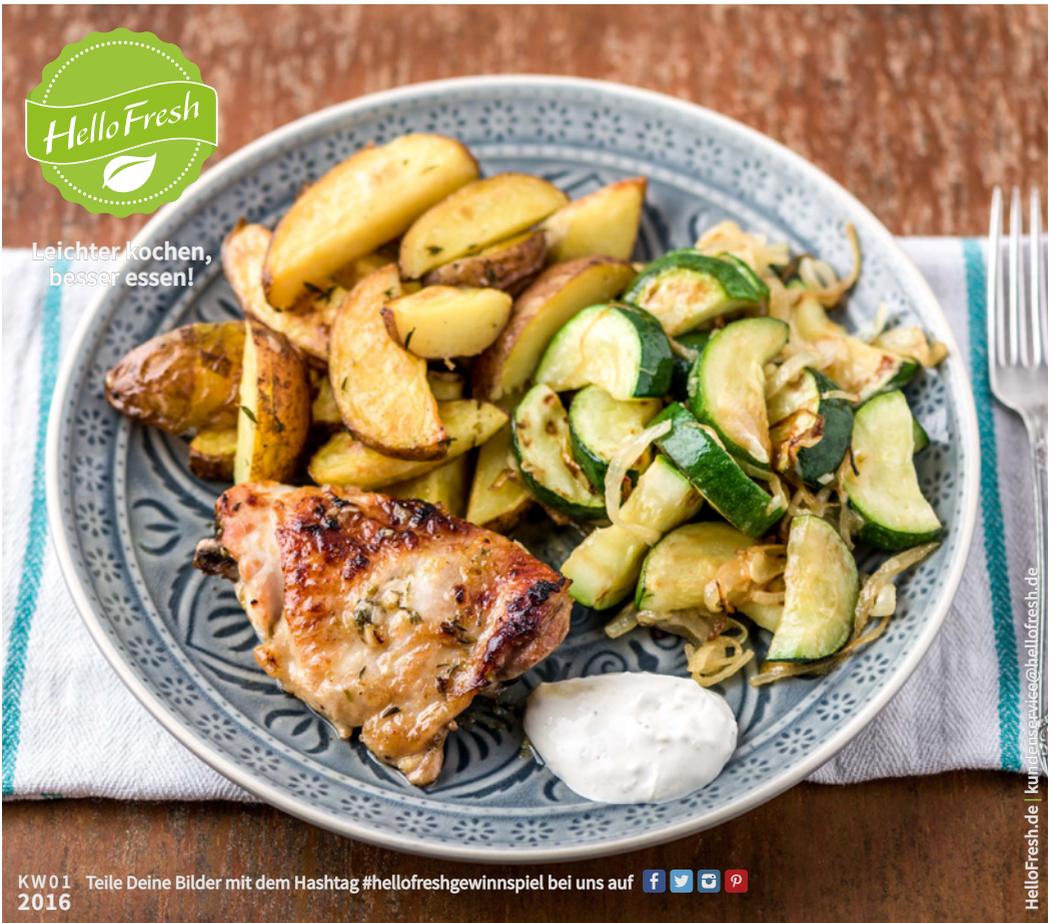




Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW01 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2016

Toskanisches Zitronenhähnchen mit Thymian-Kartoffelspalten

Im Winter wachsen bei uns höchstens einmal Eisblumen, aber keine Zitronen. Zum Glück lassen uns andere Länder aber an ihrem Reichtum teilhaben und sorgen für fruchtigen Geschmack und Vitamin C auf unserem Teller. Bleib gesund und lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Hähnchenkeulen



Zitrone



Knoblauch



Oregano



Thymian



rote Kartoffeln



Zucchini



Zwiebel



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenkeulen	2	4
Zitrone	1/2	1
Knoblauch	1/2	1
Oregano, getrocknet 15)	1 g	2 g
Thymian	5 g	10 g
Kartoffeln, rot	600 g	1200 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Schmand 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 719 kcal
Kohlenhydrate: 66 g
Fett: 38 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Honig, (Dijon-)Senf, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

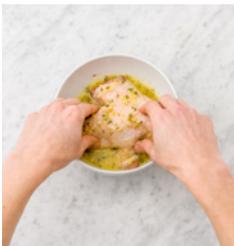
Backofen, Zitronenreibe und -presse, Knoblauchpresse, Küchenpapier, Frischhaltefolie,
großer Topf, Sieb, Backpapier, tiefes Backblech, Auflaufform, große Pfanne



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hälfte der **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Zitronensaft** und **-abrieb** mit **Knoblauch** vermischen. **Oregano**, 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und verrühren.



2 **Hähnchenkeulen** mit Küchenpapier trocken tupfen, Oberseiten ein paar Mal leicht einschneiden. In die **Zitronenmarinade** geben und gut einmassieren. Dann mindestens 10 Min. mit Frischhaltefolie bedeckt ziehen lassen. **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.



3 **Kartoffeln** waschen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** einmal aufkochen, **Kartoffeln** darin 5–7 Min. weich kochen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

4 **Kartoffeln**, 1 ½ EL **Olivenöl**, **Thymian**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mischen. Dann auf einem tiefen, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen, dabei Hälfte des Blechs für die Auflaufform frei lassen.



5 **Hähnchenkeulen** mit **Marinade** in einer feuerfesten Auflaufform verteilen und zu den **Kartoffeln** auf das Backblech stellen. Beides auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Min. knusprig backen.

6 **Zucchini** waschen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel** und etwas **Salz** zufügen und 2–3 Min. glasig andünsten. **Zucchini** zugeben und ca. 4. Min. unter Wenden weitergaren. **Schmand** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Kartoffeln** und **Hähnchen** auf Tellern verteilen. **Zucchini**gemüse dazu anrichten und zusammen mit ein wenig **Schmand** genießen!