

Chicken Drumsticks mit gerösteten Radieschen gelben Karotten, Ofendrillingen und Schnittlauchdip

Wenig Vorbereitung Family High Protein 35 – 45 Minuten • 787 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenunterschenkel
in Kräutermarinade



Kartoffeln (Drillinge)



gelbe Karotte



Radieschen



Magerquark



Schnittlauch



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenunterschenkel in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
gelbe Karotte DE NL	2	3	4
Radieschen DE NL IT	200 g	300 g	400 g
Magerquark 7)	100 g	200 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

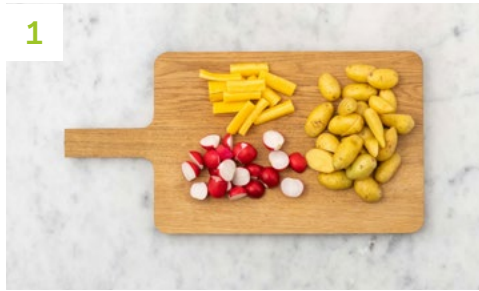
	100 g	Portion (ca. 810 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3294 kJ/787 kcal
Fett	4,13 g	33,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	6,14 g
Kohlenhydrate	6,84 g	55,50 g
– davon Zucker	1,93 g	15,66 g
Eiweiß	7,26 g	58,91 g
Salz	0,245 g	1,991 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Drillinge** schräg halbieren.

Radieschen halbieren.

Karotte schälen, quer dritteln und ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

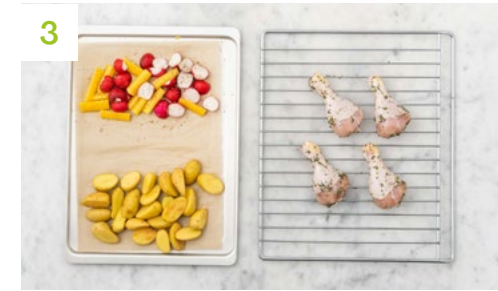


Gemüse würzen

Kartoffeln auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf die andere Hälfte **Karotten** und **Radieschen** geben und mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Drumsticks mit etwas Abstand voneinander auf ein Backrost legen.



Ab in den Ofen

Gemüse und **Drumsticks** in den Ofen geben, dabei das Rost über dem Backblech einschieben, sodass das **Hähnchenfett** auf das Backblech tropfen kann. Für ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** und das **Hähnchen** gar sind.

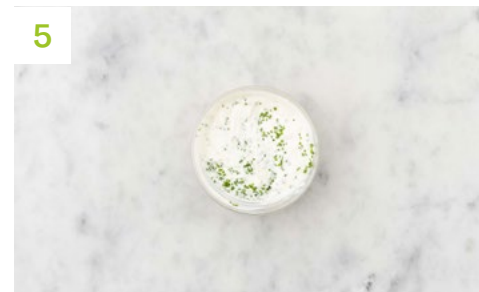


Sonnenblumenkerne rösten

In den letzten 3 Min. der Backzeit die **Sonnenblumenkerne** separat mit auf das Backblech geben.

Nach Ablauf der Garzeit das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Die **Drumsticks** wenden und weitere 3 – 5 Min. backen, damit die Haut schön knusprig wird.

Tipp: Dabei am besten ein Backblech oder Auflaufform unter dem Rost behalten, damit das Hähnchenfett abtropfen kann.

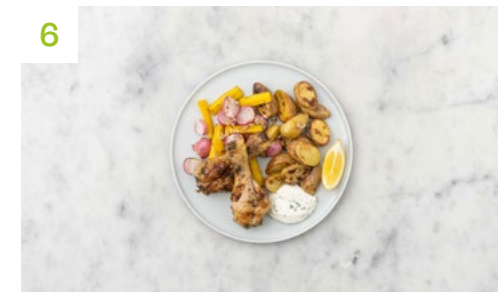


Kräuter-Quark zu bereiten

Kurz vor dem Anrichten **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Magerquark** mit **Schnittlauchröllchen** vermengen und mit dem **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Drillinge und **Gemüse** auf Teller verteilen und mit **Sonnenblumenkernen** toppen. **Drumsticks** dazu anrichten und zusammen mit dem **Kräuterquark** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

