

Hähnchenunterschenkel auf Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Hähnchenunterschenkel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

Gemüse:

1/2 größere rote Zwiebel (oder eine halbe Gemüsezwiebel)

4 mittlere Karotten

1 Scheibe Knollensellerie

1/4 einer roten Paprika

1/4 einer gelben Paprika

2 mittlere Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

150 ml kräftige Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Hähnchenunterschenkel kurz waschen und trocknen. Kräftig salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl bei nicht zu großer Hitze einige Minuten auf allen Seiten braten.

2. Backofen auf 200° vorheizen.

3. Zwiebel abziehen, Paprika putzen, beides in Abschnitte teilen. Karotten, Selleriescheibe und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

4. Gemüse in einer großen backofengeeigneten Pfanne in Olivenöl anbraten, das Tomatenmark am Schluss

etwas mitschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

5. Gebratene Hähnchenunterschenkel auflegen und alles etwa 50-60 min im Backofen garen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 85 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023