



Provenzalisches Hähnchen vom Ofenblech

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
- 300 g Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
- je 3 Zweige Rosmarin
und Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Hähnchenkeulen abspülen, trocken tupfen, im Gelenk trennen. Karotten schälen, der Länge nach vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika entkernen, ebenfalls in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen hacken, mit dem Öl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen. Die Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Gemüse und Hähnchenteile mit der Marinade vermischen. In eine ofenfeste Form oder auf eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne (tiefes Blech) geben und in 45 Minuten goldbraun backen.
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Pro Person: ca. 369 kcal (= 1499 kJ), 8 g Eiweiß, 17g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe