

Sybille Schönberger
Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen und
Feldsalat-Pesto

Montag, 5. Oktober 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

500 g Hokkaido-Kürbis
5 große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 Knoblauchzehen
4 Zweige frischer Thymian
4 Salbeiblätter
4 Hähnchenkeulen (sofern möglich, bereits vom Geflügelhändler/Metzger entbeinen lassen)
3 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Feldsalat-Pesto:

½ Lauchzwiebel
150 g Feldsalat
½ Bio-Zitrone
50 g geschälte Mandelkerne
150 ml Sonnenblumenöl, kalt gepresst
½ TL Senf
20 g Parmesan
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, entkernen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
3. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
4. Knoblauch abziehen und fein hacken.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob schneiden.
6. Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und, sofern vom Geflügelhändler/Metzger noch nicht vorbereitet, die Knochen auslösen. Fleisch in etwa 5 cm große Stücke teilen.
7. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.
8. Die vorbereitete Mischung auf dem tiefen Backblech (Fettpfanne) des Backofens verteilen und im heißen Ofen etwa 35 Minuten schmoren und goldbraun rösten. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig wenden.

9. Für das Feldsalat-Pesto die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
10. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und gründlich trocken schleudern. Den Salat grob vorschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
11. Mandeln, Öl, Senf und Zitronenschale in einem leistungsstarken Mixer (ggf. mit Intervallfunktion) kurz glatt mixen. Lauchzwiebel, Feldsalat zugeben und alles kurz zu einem Pesto mixen. Dabei ist es wichtig, die Zutaten nicht zu lange zu mixen, da das Pesto sonst bitter werden kann!
12. Parmesan fein reiben.
13. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Geschmorte Hähnchen-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten. Das Pesto dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 995 kcal / 4180 kJ
54 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 65 g Fett