



Hähnchenschenkel mit Karotten und Kartoffeln vom Blech

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 600 g Karotten
- 600 g Hähnchenschenkel
- 2 EL Wasser
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Karotten putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Hähnchenschenkel abwaschen und trocken tupfen.
3. In eine große Schüssel Wasser und THOMY Reines Sonnenblumenöl geben. MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln einrühren.
4. Die Hähnchenschenkel mit je einem TL der Marinade bestreichen und auf ein Backblech legen. Die Karotten und Kartoffeln in die Schüssel geben, mit der übrigen Marinade mischen und um die Hähnchenschenkel auf dem Backblech verteilen.
5. Im Backofen ca. 35 Min. garen, bis die Kartoffeln weich und die Hähnchenschenkel durchgegart sind. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	32 g
Energie	467 kcal
Fett	23 g
Protein	31 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen