

Hähnchen-Schenkel im Gewürz-Mantel mit Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

2 Hähnchenschenkel Olivenöl

Für den Gewürzmantel:

1 Knoblauchzehe 1 Zitrone 1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkuma 1 TL Kreuzkümmel 1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Sumak 1 TL Ras-el-Hanout 2 TL Olivenöl
1 TL Salz 1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Ofengemüse:

6 mehligk. Kartoffeln 4 Karotten 3 Schalotten
1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie

Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt 200 g Crème fraîche 2 Zehen Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 Zweig Liebstöckel $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
 $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel 1 Zweig Sauerampfer Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Mandeln 20 g Pinienkerne

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Gewürzmantel die Knoblauchzehe auspressen. Die Zitrone halbieren und ebenfalls auspressen. Mit dem Olivenöl, dem Koriander, dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel, dem Paprikapulver, der Ras el Hanout-Gewürzmischung, dem Sumak und dem Salz und dem Pfeffer vermischen. Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit der Gewürzmischung bestreichen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in eine flache Form legen und 15 Minuten in den Ofen geben.

Für das Ofengemüse die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel abziehen und halbieren und zu den Hähnchenschenkeln geben. Die Schalotten und den Knoblauch ebenfalls abziehen und halbieren. Die Karotten schälen und dritteln. Den Thymian und die Petersilie grob zerhacken. Nach 15 Minuten Garzeit die Schalotten, den Knoblauch, die Karotten, die Zwiebel, den Thymian und die Petersilie zu den Hähnchenschenkeln, der Kartoffel und der Zwiebel in den Ofen geben und weitere 15 Minuten garen.

Für den Kräuter-Dip die Petersilie, den Liebstöckel, den Schnittlauch, den Kerbel und den Sauerampfer grob zerhacken. Joghurt und Crème fraîche verrühren und die Kräuter unterrühren. Die Knoblauchzehen abziehen, auspressen und in die Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Für die Garnitur die Mandeln und die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb anrösten. Die Hähnchenschenkel im orientalischen Gewürzmantel mit Ofengemüse und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten, mit Mandeln und Pinienkernen garnieren und servieren.

Scherin Amawi am 29. Juni 2015