Hähnchenkeule aus dem Ofen

MIT KERNIGER FRISCHKÄSE HIGH PROTEIN

2 PERSONEN

CA. 55 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN

3 – 4 Hähnchenschenkel
300 g Bayernland Kerniger Frischkäse High Protein
5 EL Rapsöl
300 g Kartoffeln
2 EL Salz
2 rote Paprika
150 g Rosenkohl
50 g grüne Erbsen
3 EL Curry Gewürz
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Rosmarin
1 Strauch Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

1. Eine Ofenform mit Rapsöl einstreichen, Hähnchenkeulen hineinlegen und salzen.
2. Backofen auf 200° C vorheizen und Hähnchenkeulen für 20 Minuten garen.
3. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und in einem Kochtopf mit Salzwasser 10 Minuten kochen.
4. Die Paprika und den geputzten Rosenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Restliches Rapsöl, grüne Erbsen und Curry Gewürz dazu geben.
5. Die Kartoffeln abtropfen lassen und mit in die Schüssel geben. Zum Schluss den Kernigen Frischkäse dazugeben und alles gut vermischen.
6. Die angewärmten Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und den Schüsselinhalt in der Backform verteilen. Anschließend Hähnchenschenkel einbetten.
7. Knoblauchzehen fein schneiden. Anschließend in der Backform mit Rosmarin Zweigen und Kirschtomaten verteilen. Guten Appetit!

DAS REZEPT ENTSTAND IN FREUNDLICHER ZUSAMMENARBEIT MIT WWW.BUDDYDINNER.DE