Hähnchenschlegel und Gemüse aus dem Ofen



Aus dem Backofen …

Hähnchenschlegel und Ofengemüse. Benötigt etwas Vorbereitungszeit zum Zuschneiden des Gemüses. Aber die eigentliche Zubereitung und das Garen ist recht einfach: auf einem Backblech, mit Salz und Pfeffer gewürzt und Olivenöl beträufelt für 50 Minuten im Backofen. Für das Backen oder Braten muss man allerdings einen kleinen Zeitplan aufstellen, denn das Fleisch und die unterschiedlichen Gemüse brauchen zum Garen im Backofen unterschiedlich lang. Hähnchen und Kartoffeln kommen als erstes hinein, dann später Lauch, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Spargel und zuallerletzt Lauchzwiebel und Tomate – zu somit jeweils unterschiedlich langer Garzeit. Und da es sich um im Backofen gegarte Produkte handelt, sollte man die eine oder andere dunkelbraune oder schwarze Röststelle in Kauf nehmen können.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenschlegel
- 2 große Kartoffeln
- ½ Stange Lauch
- ½ Zucchini
- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- ½ TL Honig
- ½ TL Pul biber

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.

Kartoffeln in Spalten oder dicke Scheiben schneiden. Das andere Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schale Olivenöl, Sojasauce, Honig und Pul biber geben und gut verrühren. Hähnchenschlegel damit auf beiden Seiten kräftig mit einem Teelöffel einreiben. Backofen auf 200 ºC erhitzen. Ein Backblech mit etwas Öl beträufeln und Hähnchenschlegel und Kartoffelscheiben darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Öl beträufeln. Auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Nach 20 Minuten das Gemüse bis auf Lauchzwiebel und Tomate ebenfalls auf das Backblech dazugeben, salzen, pfeffern und auch mit Öl beträufeln. Lauchzwiebel und Tomate nach weiteren 10 Minuten hinzugeben, ebenfalls würzen und mit Öl beträufeln. Insgesamt 50 Minuten – also nach der Hinzugabe der letzten Gemüsesorten noch 20 Minuten – braten. Herausnehmen, auf einem großen Teller anrichten und servieren.