

Informationen zur Sendung vom 11.04.2025

Ofengemüse mit Huhn

Von Ulla Scholz

Zutaten für 2 Personen

600 g Gemüsereste wie Möhren, Kohlrabi,
Paprika, Gurke, Lauch, Fenchel, Tomate etc.
2 Hühnerbeine oder 6 Chickenwings
2 – 3 Knoblauchzehen
Pflanzenöl
Paprikapulver
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Möhren, Gurke und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Lauchstange putzen und in zwei bis drei Zentimeter große Röllchen teilen. Fenchel und Paprika in grobe Streifen schneiden.

Das Gemüse auf einem kleinen Blech oder in einem Bräter verteilen.

Den Knoblauch schälen und würfeln. Alles mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Pflanzenöl beträufeln.

Das Fleisch mit Salz, Paprikapulver und Öl marinieren und in eine kleine ofenfeste Pfanne legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 15 Minuten braten. Die Hühnerbeine aus dem Backofen nehmen und mit dem Bratensud auf das vorbereitete Gemüse geben. Nun alles zusammen circa weitere 15 Minuten garen.

Anrichten

Das Gericht im Kochgeschirr auf den Tisch stellen. Mit Kräutern bestreuen und mit etwas Weißbrot servieren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Gemüsereste sind kostenlos; 500 g Hähnchenschenkel beim Discounter zu 2,50 Euro; Öl, Knoblauch und Gewürze pauschal zu 0,50 Euro; Brot zu 0,50 Euro.

Portion zu 1,75 Euro.

Informationen zur Sendung vom 11.04.2025

Ofengemüse mit Huhn

Von Ulla Scholz

Vegetarische Variationen

Schafskäse

Das Gemüse kann auch mit einem Schafskäse kombiniert werden. In dem Fall das Gemüse zehn Minuten vorbraten und dann erst den Schafskäse auflegen, der nicht so lange garen muss wie das Gemüse.

Kräuterquark

Gibt es noch Joghurt oder Quark im Kühlschrank, kann man daraus einen Kräuterdip zum Gemüse zubereiten.

Auf den Garpunkt kommt es an

Wer das Geflügel von Anfang an auf das Gemüse legt, riskiert, dass das Gemüse verbrannt und matschig ist, wenn die Keulen gar sind. Beim Schafskäse verhält es sich umgekehrt. Hier ist der Käse schon trocken, bevor das Gemüse weich ist.

Bio-Geflügel

Besseres Fleisch bekommt man, wenn wir auf Sonderangebote zurückgreifen. Oft wird am Montag im Supermarkt Bio-Geflügel reduziert, das am Wochenende nicht verkauft wurde. Diese reduzierte Ware hat eine begrenzte Haltbarkeit und ist vollkommen in Ordnung.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!