

Informationen zur Sendung vom 26.07.2024

Hähnchenschenkel aus dem Backofen auf Lauch-Kartoffelstampf

Von Ulla Scholz

Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenschenkel
3 Knoblauchzehen
100 g Zwiebeln
Paprikapulver
Pflanzenöl
Salz

Gemüse

½ Lauchstange
Etwas Apfelessig
500 g Kartoffeln
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Die Hähnchenschenkel mit Salz und Paprikapulver einreiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann in grobe Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Gemüse in eine passende, ofenfeste Form geben. Die Hähnchenschenkel auflegen und alles mit ein wenig Pflanzenöl begießen. Für circa 20 Minuten auf mittlerem Einschub backen. Währenddessen die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Die Lauchstange putzen und in circa 1 cm breite Streifen teilen.

Die Lauchstücke unter die Hähnchenkeulen legen und weitere 10 Minuten garen.

Die Kartoffeln abgießen und ein wenig ausdampfen lassen. Die Hähnchenkeulen aus dem Backofen nehmen und das Fleisch kurz zur Seite stellen. Den Bratensud mit Lauchstückchen, Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln geben. Das Gemüse mit etwas Essig und Muskat würzen, danach grob stampfen und möglicherweise mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Gemüse geben und je einen gebratenen Hähnchenschenkel darauf platzieren.

Informationen zur Sendung vom 26.07.2024

Hähnchenschenkel aus dem Backofen auf Lauch-Kartoffelstampf

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

2 Bio-Hähnchenschenkel (5,00 Euro, 30% reduziert) zu 3,50 Euro oder mit konventionellem Produkt einer Supermarkteigenmarke zu 2,25 Euro; 2 – 3 Knoblauchzehen zu 0,10 Euro; 100 g Zwiebeln zu 0,14 Euro; Pflanzenöl und Essig zu 0,40 Euro; Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskat pauschal zu 0,15 Euro; eine halbe Lauchstange zu 0,50 Euro; 500 g Kartoffeln zu 1,00 Euro.

Mit Bio-Huhn: Pro Portion 2,89 Euro

Mit konventionellem Huhn einer Supermarkteigenmarke: Pro Portion 2,02 Euro

Gutes Geflügel preiswert kaufen

Bio-Geflügel hat seinen Preis. Für „Lecker und günstig“ empfehle ich in dem Fall, sich nach Angeboten umzusehen. Bei den meisten Discountern oder Supermärkten wird Bio-Fleisch ein bis zwei Tage vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums bis zu 50% reduziert angeboten. Das wirkt sich nicht auf die Qualität aus. Wir sollten solche Lebensmittel nur zügig verbrauchen.

Eine andere Möglichkeit ist es, die Fleischportion zu reduzieren. Die Hühnerbeinchen im Gelenk durchschneiden und schon sind es vier Portionen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!