

Hähnchenschenkel mit Maronen und Äpfeln



Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Majoran
- 4 Stück Hähnchenschenkel
- Salz und Pfeffer, ggf. Hähnchengewürz
- 20 g Butter (1 gehäufter EL)
- 4 säuerliche Äpfel
- 6 Schalotten oder 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Apfelwein oder Apfelsaft
- 250 g Maronen (vorgegart)

Zubereitung:

1. Einen Bräter mit Öl ausstreichen. Majoran waschen und trocken schütteln.
2. Hähnchenschenkel unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Etwas Butter mit Salz und Pfeffer würzen, Hähnchenschenkel damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten bräunen lassen.
3. Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Schalotten schälen, ebenfalls in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden.
4. Hähnchen mit etwas Apfelwein bzw. -saft übergießen und Äpfel, Schalotten, Knoblauch und Maronen rundherum verteilen. In weiteren ca. 30 Minuten fertig garen, dabei Hähnchen immer wieder mit der restlichen Butter bestreichen und Apfelwein oder -saft zugießen.
5. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und für die letzten 10 Garminuten auf Hähnchenschenkel und Gemüse verteilen.
6. Sauce abschmecken, zusammen mit dem Gemüse auf 4 Teller verteilen.

Maronen:

- Bremsen Heißhunger aus
- Stärken das Herz
- Bieten nützliche Ballaststoffe
- Punkten mit Vitamin C
- Schützen die Knochen

RW 42

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr
Donnerstag 14 – 18:30 Uhr
Freitag 14 – 18 Uhr
Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/haechnchen-mit-maronen-und-aepfeln>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de