

# OFENHÄHNCHEN IN KOKOSMILCH-CURRY MIT KARTOFFELN



Schnelle und einfache Gerichte sind gerade mittags bei uns ein Muss, da oft die Zeit für aufwendige Rezepte fehlt. Meal Prep Die Hähnchenkeulen können schon am Abend vorher vorbereitet werden und über Nacht gut durchziehen. Dann muss vor dem Backen nur noch das Gemüse klein geschnitten werden. Samira und Ela lieben auch mein Zitronen- und Paprikahuhn, dieses knusprige Hähnchen mit Kokosmilch Curry darf aber ab jetzt mit auf den Wochenplan. Für das Onepot Mittag- oder Abendessen benötigt ihr nur eine große Ofenform.



Zubereitungszeit  
**15 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**60 Minuten**



Temperatur + Heizart  
**200 °C O/U**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

## KOKOSHÄHNCHEN

Verrühre die Kokosmilch mit der Sojasoße, Currypaste und dem Ahornsirup. Schmecke die Marinade mit Salz und Pfeffer ab. Lege die Hähnchenkeulen in eine Ofenform und gieße die Mischung darüber. Lasse die Keulen luftdicht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.



Du kannst die Hähnchenkeulen auch am Tag vorher vorbereiten und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Statt Ahornsirup kannst du auch Agavendicksaft verwenden.

## KOKOSHÄHNCHEN:

- 400 g** Kokosmilch
- 1 EL** rote Currypaste
- 1 EL** Ahornsirup
- 2 EL** Sojasoße
- ½ TL** Pfeffer
- ½ TL** Salz
- 4** Hähnchenschenkel

## OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 200 °C O/U vor.

## OFENGEMÜSE:

- 2** rote Zwiebeln
- 200 g** Karotten
- 800 g** Kartoffeln

## OFENGEMÜSE

Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Viertel. Wasche die Karotten, schäle sie nach Belieben und schneide die Enden ab. Halbiere die Karotten der Länge und Breite nach. Wasche die Kartoffeln und schneide sie in grobe Stücke. Gib das Gemüse zum Hähnchen und vermische alles miteinander. Achte darauf, dass das Hähnchen oben aufliegt.



Nach Belieben kannst du noch eine geviertelte Knoblauchzehe mit in die Form geben.

## OFENHÄHNCHEN

Backe das Gericht für etwa 60 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C O/U und serviere es direkt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!