



HAUPTGANG

## SENF-HONIG POULETSCHENKEL MIT KARTOFFELN UND ORANGE



## ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

### MARINADE

- 4 EL** Rapsöl
- 2 EL** Senfkörner-Salz\*
- 3 EL** flüssiger Honig
- 2 EL** Orangensaft

### ZUTATEN

- 800 g** festkochende Kartoffeln in Schnitzen
- 3** rote Zwiebeln, halbiert
- 1** Knoblauch, halbiert
- 4 bis 5** Zweige Thymian
- 4** Pouletschenkel (je ca. 200 g)
- 1** Bio-Orange, in Scheiben

## ZUBEREITUNG

1H 05 MINUTEN

1

Alle Zutaten für die Marinade verrühren.

2

Die Pouletschenkel kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Rundum mit der Hälfte der Marinade bestreichen.

3

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Kartoffeln, die Zwiebeln und den Knoblauch in eine Gratinform geben. Mit der restlichen Marinade vermengen.

4

Die Pouletschenkel sowie die Orangenscheiben und die Thymianzweige zu den Kartoffeln in die Gratinform geben. Ca. 40 bis 45 Minuten in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens garen.

## TIPP

\*3/4 EL Salz mit 1 EL gelben Senfkörner im Mörser zermahlen