

OFENGEMÜSE MIT ROSMARIN & HÄHNCHENSCHENKEL

Für 2 Personen | Vorbereitungszeit: ca. 15 Min. | Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

ZUTATEN:

Für das Ofengemüse:

- 2–3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 kleine Pastinake (oder Petersilienwurzel)
- 1 kleine Zucchini (optional für etwas Frische)
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin (oder frische Zweige)
- Salz & Pfeffer

Für das Hähnchen:

- 2 Hähnchenschenkel (à ca. 200–250 g)
- 1 TL Rapsöl
- Salz & Pfeffer, Paprikapulver



ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf **200 °C (Ober-/Unterhitze)** vorheizen.
2. Gemüse schälen (außer Zucchini) und in gleich große Stücke schneiden. Mit Öl, Rosmarin, Salz & Pfeffer vermengen und auf ein Backblech geben.
3. Hähnchenschenkel mit Öl einreiben, würzen & zwischen das Gemüse legen.
4. Alles ca. **40–45 Minuten** im Ofen backen, gelegentlich wenden.
5. Am Ende auf Grillfunktion schalten für knusprige Haut (optional).



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Hähnchen ist **kupferarm & eiweißreich**
- Wurzelgemüse enthält **wenig Kupfer** und ist saisonal & sättigend
- Kein Knoblauch, keine Fertigmischungen, **keine risikoreichen Zutaten**
- Einfaches Blechgericht, ideal auch zum Vorbereiten