



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keven Muttschall

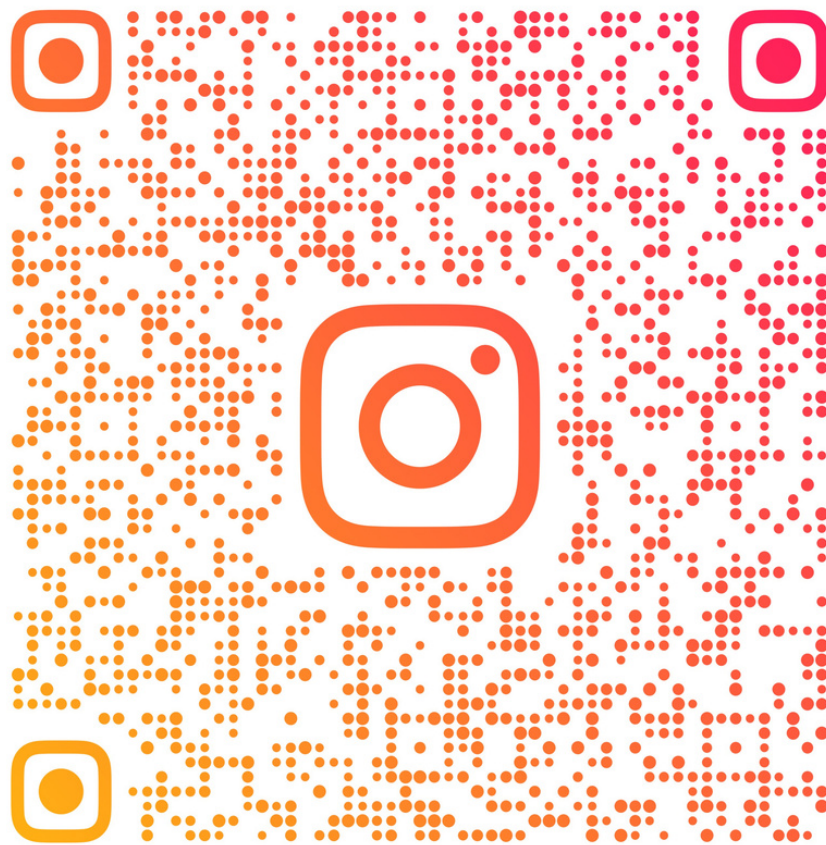
“Genussabenteuer
erleben”



“Kochen macht
Menschen glücklich!”

-Keven Muttschall-

Folgt uns für mehr
Rezepte &
Foodhacks



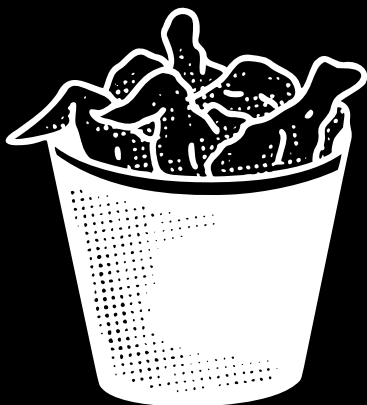
SHELLSONS_KOCHMANUFAKTUR

Hier klicken!

**Juicy Chicken
&
Jemöös**

Zutaten für 4 Personen

10 Hähnchenflügel
800g Kartoffeln
3 Bunte Möhren
1 Zucchini
4 Tomaten
3 Zehen Knoblauch
2 Zwiebeln
5 Datteln
1 Bio Zitrone
1 Bio Orange
Bratöl
Olivenöl
Salz
Zucker
Pfeffer
Paprikapulver



Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen, in Ecken schneiden und in eine Auflaufform geben. Zwiebeln schälen grob schneiden und zugeben, Zitrone und Orange waschen, achteln und zugeben. Die Möhren waschen längst vierteln und halbieren, 2tl Salz, ½ tl Zucker, 1 tl Pfeffer, 3 EL Öl zugeben alles ordentlich mit den Händen verkneten und für 35 Minuten in den Backofen geben.
3. In der Zwischenzeit Zucchini und Tomaten grob würfeln, Datteln entkernen und in Streifen schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen, grob zerdrücken und alles in eine Schüssel geben, ½ tl Salz und ½ tl Pfeffer und 3 EL Olivenöl zugeben und alles verrühren und stehen lassen.
4. In einer weiteren Schüssel 3 EL Paprikapulver, 2tl Salz, 1tl Pfeffer, 1tl gemahlener Kreuzkümmel und 3 EL Öl mischen. Die Flügel im Gelenk halbieren und in der Schüssel verrühren/marinieren.
5. Wenn die 35 Minuten im Ofen vorbei sind, die Ofenform rausholen, das marinierte Gemüse zugeben, umrühren dann die Hähnchenflügel obendrauf legen und das ganze im Ofen weitere 25 Minuten backen. Fertig!



**Quark Radieschen,
Knoblauch, Kräuter**

Zutaten für 4 Personen:

250g Quark
50ml Sprudelwasser
6 Radieschen
4 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Den Quark in eine Schüssel geben.
2. Sprudelwasser zugeben und verrühren.
3. Die Radieschen waschen und sehr fein hacken.
4. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer auf dem Brett zerdrücken und fein zerstreichen.
5. Die Petersilie fein hacken.
6. Alles zu dem Quark in die Schüssel geben.
7. 1 tl Salz, ½ tl Pfeffer und eine Prise Zucker zugeben.
8. Alles miteinander verrühren, 10 Minuten ruhen lassen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zucker nochmals abschmecken.





Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall

Wir freuen uns auf
dich!





Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall

Erlebe mit uns dein Genussabenteuer!

Du hast Spaß am kochen?

Du liebst leckeres Essen?

Hast Spaß daran neue Leute kennen zu lernen?

Dann melde dich jetzt an!

[Mitmachen!!](#)

