



Schawarma-Hähnchen aus dem Ofen

mit Wirsing, Karotten & Joghurt-Tahini-Sauce



ca. 50min



2 Personen

Heute zauberst du extra saftige und köstlich gewürzte Hähnchenkeulen aus deinem Ofen. Damit sie nicht alleine vor sich hinschmoren, rösten auch muntere Zitronenspalten und buttrige weiße Bohnen mit auf dem Blech. Auf unserem Teller macht die lustige Gesellschaft mit knofligem Wirsing, der sich bereits in die cremige Tahini-Sauce verliebt hat, Bekanntschaft. Das Motto unserer illustren Runde: The more, the merrier!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Schwarma-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Karotten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Wirsing
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50g Tahini¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Harte Butter kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 57.5g, Kohlenhydrate 42.7g, Eiweiß 47.1g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. 2EL weiche Butter mit **der Knoblauchwürfel**, **der 1/2 der Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech rundum mit der Butter einreiben, dabei auch etwas Butter unter der Haut verteilen.



4. Karotten braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, dann die **Knoblauchscheibchen** hinzufügen und weitere 2-3Min. braten, bis die **Karotten** gar sind.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** mit der Hautseite nach unten ca. 5Min. im Ofen backen. Inzwischen die **Zitrone** in 4 Spalten schneiden. Nach ca. 5Min. Backzeit die **Zitronenspalten** mit der Schnittseite nach oben auf das Backblech geben und mitrösten. Das **Fleisch** weitere ca. 15Min. im Ofen backen, bis es gar und knusprig ist, dabei nach ca. 5Min. Backzeit das **Fleisch** wenden.



5. Wirsing garen

Den **Wirsing** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Wirsingstreifen** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne zu den **Karotten** geben und in 8-10Min. weich garen. Das **Gemüse** mit dem **Saft von 1-2 Zitronenspalten** beträufeln und mit Salz abschmecken.



3. Bohnen mitbacken

Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Sobald das **Fleisch** gewendet wird, die **Bohnen** auf demselben Backblech verteilen, mit 1 Prise Salz würzen und die restlichen ca. 10Min. mitbacken.



6. Sauce zubereiten

Den **Joghurt** mit **dem 1/2 des Tahini** sowie **dem restlichen gewürfelten Knoblauch** verrühren und mit Salz abschmecken. Das **Fleisch** mit **dem Bratensaft** und den **Bohnen** auf dem Backblech vermengen und mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. **Nach Belieben** mit der **Tahini-Sauce** beträufeln und mit den **übrigen Zitronenspalten** servieren.