MARLEY SPOON

Gebackenes Hähnchen Jerk-Style

mit Linsen-Gemüse und Korianderdressing

ca. 40min 2 Personen

Unser Hähnchen bekommt heute eine ordentliche Abreibung – aber im guten Sinne! In der karibischen Küche bedeutet „Jerk-Style" nämlich, sein Grillgut mit einer ellenlangen Liste von Gewürzen einzureiben, bevor es gebraten wird. Auch Zucchini, Paprika und Linsen bekommen eine gute Portion Geschmack mit auf den Weg in den Backofen. Serviert wird das Ganze mit einem frischen Orangen-Koriander-Dressing. Top!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Linsen
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 641kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 37.3g

1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischungen**, 1/2TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1EL Olivenöl zu einem **Würzöl** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben.

2. Fleisch backen

Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. **Übriges Würzöl** aufbewahren. Das **Fleisch** in den noch vorheizenden Ofen schieben und 10–15Min. backen, bis die **Haut** zu bräunen beginnt.

3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** achteln und entkernen. Die **Zucchini** schräg in 2–3cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** vierteln, die **andere Hälfte** beiseitelegen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Alles mit dem **übrigen Würzöl** vermengen.

4. Gemüse mitbacken

Das **Gemüse** nach 10–15Min. Garzeit neben dem **Fleisch** auf dem Backblech verteilen und 15–20Min. mitbacken, bis das **Gemüse** weich wird und zu bräunen beginnt und das **Fleisch** gar ist.

5. Dressing vorbereiten

Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und ebenfalls fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** auspressen. Den **Koriander** grob schneiden. Die **1/2 des Korianders** mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni**, der **Orangenschale**, dem **-saft**, 1EL Olivenöl und 1TL Essig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** mit dem **Linsen-Gemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**