



Griechischer Hähnchen-Spinat-Auflauf

mit Risoni, Dill und Zitrone



ca. 50min



2 Personen

Du suchst nach einem Essen, das deine gesamte Familie glücklich macht? Da kommt dieser Auflauf gerade richtig: Die reisförmige Risonipasta ist besonders bei kleinen Kindern ein Hit, das Knabbern an Hähnchenkeulen auch bei großen. Dazwischen versteckt hat sich allerlei gutes Grün: Zucchini, Spinat und frischer Dill lockern unseren Auflauf auf und liegen nicht schwer im Magen. Wenig Abwasch ist aber auch nicht schlimm, oder?

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Babyspinat
- 200g Risoni ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Päckchen griechische
Gewürzmischung

- Salz
- Olivenöl

- Backofen und große Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer Topf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 828kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 40.5g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** quer halbieren und **eine Hälfte** mit einer Küchenreibe grob raspeln.



Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben. Das **Fleisch** auf den **Auflauf** legen, mit Alufolie abdecken und alles ca. 20Min. im Ofen backen.



Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **übrige Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



Den **Spinat**, die **Pasta**, die **geraspelte Zucchini**, den **Knoblauch**, das **Brühgewürz**, den **Zitronensaft** und die **½ des Dills** ins kochende Wasser geben. Alles gut vermengen und dann in eine große Auflaufform füllen.



Die Alufolie nach ca. 20Min. entfernen und die **Zucchini**scheiben auf dem **Auflauf** verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit 1 Prise Salz würzen und dann ohne Alufolie ca. 20Min. weiterbacken. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit dem **restlichen Dill** und der **Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.