



Griechischer Hähnchen-Spinat-Auflauf

mit Risoni, Dill und Zitrone



ca. 1h



3-4 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?

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Dill
- 2 unbehandelte Zitronen
- 400g Babyspinat
- 400g Risoni ¹
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 große Auflaufformen
- Alufolie
- großer Topf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 40.5g



1. Zucchini raspeln

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 1,6L Wasser zum Kochen bringen. **Eine Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln.



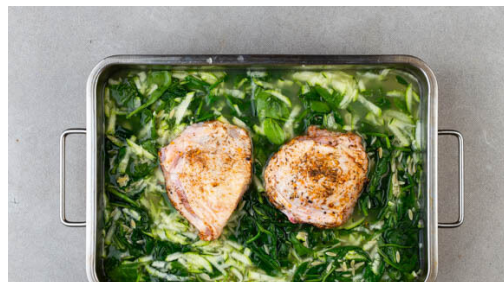
2. Zutaten vorbereiten

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



3. Auflauf vorbereiten

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 zwei große Auflaufformen füllen.



4. Fleisch hinzufügen

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben. Das **Fleisch** jeweils auf den **Auflauf** legen, mit Alufolie abdecken und alles ca. 20Min. im Ofen backen.



5. Zucchini schneiden

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



6. Zucchini mitbacken

Die Alufolie nach ca. 20Min. entfernen und die **Zucchinischeiben** jeweils auf dem **Auflauf** verteilen. Mit je 1EL Olivenöl beträufeln, mit je 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.