



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?

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

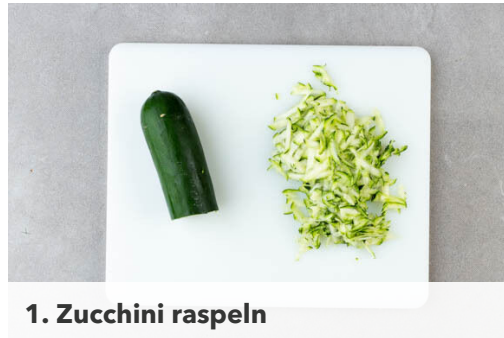
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

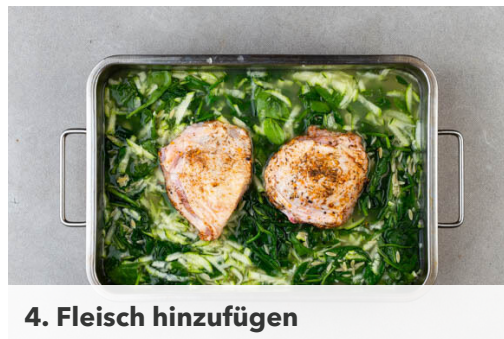
Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 40.3g



1. Zucchini raspeln

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.



4. Fleisch hinzufügen

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.



2. Zutaten vorbereiten

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.



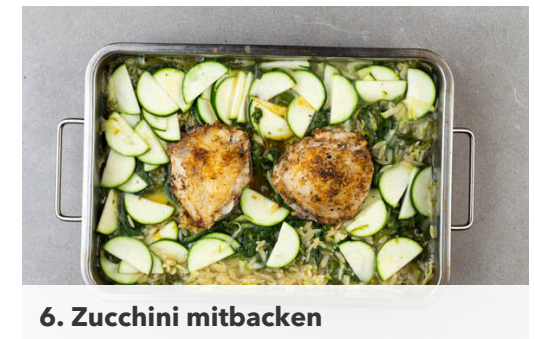
5. Zucchini schneiden

Die **übrige Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben 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 eine große Auflaufform füllen.



6. Zucchini mitbacken

Die Alufolie nach ca. 20Min. entfernen und die **Zucchinischeiben** 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.