



Mediterrane Hähnchendrumsticks

mit gebackener Paprika und Feta auf Couscous



30-40min



2 Personen

Lust auf mediterranes Flair? Dann sind unsere zart-saftigen Hähnchendrumsticks genau das Richtige für dich! Die werden zusammen mit Paprika und Kirschtomaten gebacken und bereits im Ofen mit einem aromatisch-würzigen Oregano-Zitronen-Öl verfeinert, zu guter Letzt darf noch cremiger Feta darauf schmelzen. Mmmmh! Ach so: Fluffiger Couscous fungiert dezent als äußerst aparte Beilage. Jetzt noch mal: Mmmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchendrumsticks
- 250g Kirschtomaten
- 150g Couscous¹
- 50g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 52.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** beiseitelegen, den **weißen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Würzöl vorbereiten

Den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und den **Oregano** mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer verrühren.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 10Min. backen. Dann die **Paprika**, den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und die **Tomaten** auf das Backblech geben. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit dem Würzöl vermengen und ca. 20Min. weiter backen, bis das **Gemüse** goldbraun und das **Fleisch** gar ist.



4. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** mit der **übrigen Gewürzmischung** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



5. Feta mitbacken

Nach ca. 20Min. Backzeit den **Feta** mit den Fingern über dem Backblech zerkrümeln und ca. 5Min. mitbacken. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und nach Geschmack mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und das **Gemüse samt Feta** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **grünen Teil der Lauchzwiebel** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.