



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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 646kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 44.7g, Eiweiß 37.4g



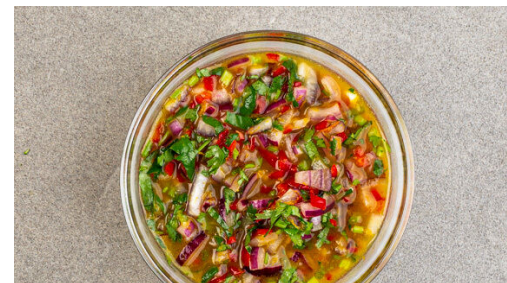
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischungen**, ½TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer und 1EL Olivenöl zu einem **Würzöl** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben.



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.



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.



Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** auspressen. Den **Koriander** grob schneiden. Die **½ des Korianders** mit den **Zwiebeln**, der **½ der Peperoni oder mehr nach Geschmack**, der **Orangenschale**, dem **-saft**, 1EL Olivenöl und 1TL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



A top-down view of a white plate filled with a colorful salad. The salad consists of chickpeas, sliced cucumbers, cherry tomatoes, and fresh herbs. A small bowl of dressing is on the left, and a fork is on the right.

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