



Za'atar-Hähnchenschenkel mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel



30-40min



2 Personen

Perlencouscous schmeckt ein bisschen wie Pasta und sieht auf dem Teller einfach hinreißend aus. Er ist die Grundlage eines köstlichen Salates mit gebackenem Fenchel und Zwiebeln, frischer Tomate und Gurke sowie einem zitronigen Dressing. Dazu servierst du saftig-zarte Hähnchenschenkel, die mit orientalischen Gewürzen verfeinert und gebacken werden, sowie einen leichten Joghurt dip und - optional - einen Klecks Sambal Oelek.

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 25g Kürbiskerne
- 10g Petersilie & Minze
- 25ml Sambal Oelek

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 1253kcal, Fett 72.8g,
Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 54.4g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dann mit 1EL Olivenöl, **½TL Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer rundum einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 35-40Min. im Ofen backen, bis die Haut knusprig und das **Fleisch** gar ist. Dabei ab und an wenden.



Die **Zitrone** abreiben, dann halbieren und auspressen. 3EL Olivenöl mit **2EL Zitronensaft**, etwas **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Joghurt** mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas **Zitronenschale** abschmecken. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomate** in Spalten schneiden.



Das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. Den **Perlencouscous** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3–4Min. anrösten. Dabei gut rühren, bis der **Couscous** leicht goldbraun wird. Die Hitze reduzieren, mit der **Brühe** ablöschen und 10–12Min. köcheln lassen, bis der **Cousous** gar ist. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Kürbiskerne** in der Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden.



Den **Fenchel** der Länge nach in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden. Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech 7-10Min. im Ofen rösten.



Ca. **¾ der Kräuter** mit den **Kürbiskernen**, den **Tomaten**, dem **Fenchel**, den **Zwiebeln**, den **Gurken** und dem **Zitronendressing** unter den **Perlencouscous** mengen. Die **Hähnchenschenkel** auf dem **Couscous** anrichten, mit den **übrigen Kräutern**, dem **Joghurt**, **½TL Gewürzmischung** und dem **Sambal Oelek** garnieren und servieren.