



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! Sie 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!

- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchendrumsticks
- 250g Kirschtomaten
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g Feta ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 46.3g



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** fein abreiben. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** beiseitelegen, den **weißen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und den **Oregano** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer verrühren.



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.



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 6-8Min. quellen lassen.



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.



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.