



Mediterrane Hähnchendrumsticks

mit gebackener Paprika und Feta auf Couscous



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 8 Hähnchendrumsticks
- 500g Kirschtomaten
- 300g Bio-Vollkorncouscous¹
- 100g Feta²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 45.8g



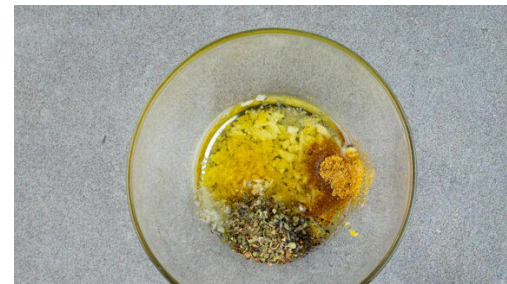
1. Gemüse schneiden

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 Lauchzwiebeln** beiseitelegen, den **weißen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Würzöl vorbereiten

Den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und den **Oregano** mit der **½ der Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer verrühren.



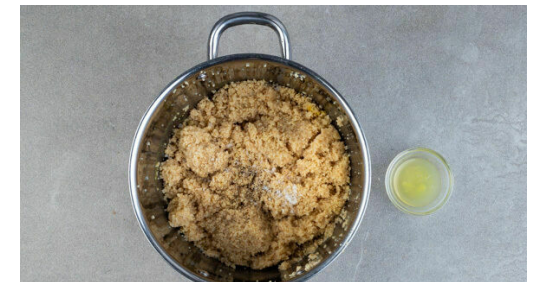
5. Feta mitbacken

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



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) ca. 10Min. backen. Die **Paprika**, die **weißen Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** auf das Blech geben. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit dem **Würzöl** vermengen und ca. 20Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und das **Fleisch** gar ist.



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 Lauchzwiebeln** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.