



Low Carb: 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 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Paprika
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Linsen
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 37.2g



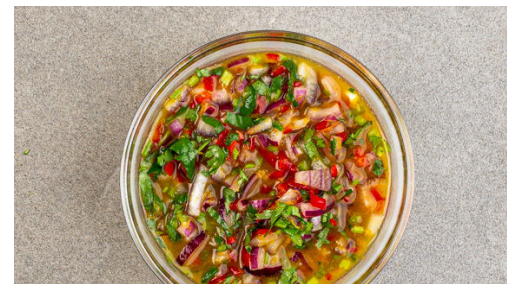
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischungen**, ½TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer und 1EL Olivenöl zu einem **Würzöl** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben.



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 containing a colorful salad. The salad features chickpeas, sliced avocado, cucumber, and tomatoes, topped with a dressing. A small bowl of dressing and a glass of water are also visible on the table.

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