



Low Carb: Gebackenes Hähnchen Jerk-Style

mit Linsen-Gemüse und Korianderdressing



ca. 40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Paprika
- 3 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Linsen
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

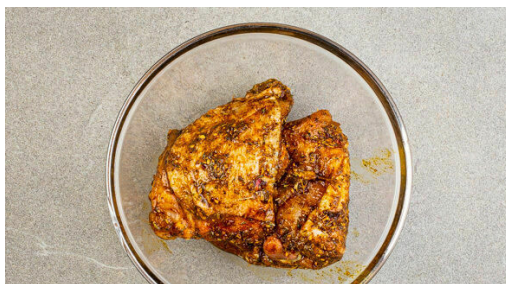
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 37.4g, Eiweiß 36.1g



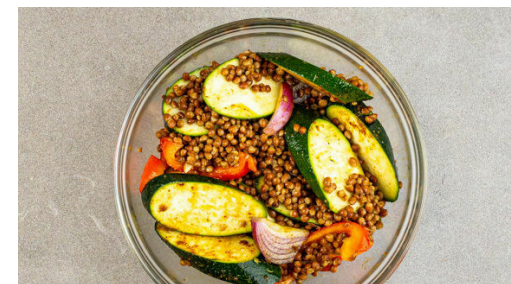
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischungen**, 1TL Salz, ½TL Pfeffer und 2EL Olivenöl zu einem **Würzöl** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. **Übriges Würzöl** aufbewahren. Das **Fleisch** in den noch vorheizenden Ofen schieben und 10-15Min. backen, bis die **Haut** zu bräunen beginnt.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** achteln und entkernen. Die **Zucchini** schräg in 2-3cm breite Scheiben schneiden. **1 Zwiebel** schälen, halbieren und **beide Hälften** jeweils vierteln. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Alles mit dem **übrigen Würzöl** vermengen.



4. Gemüse mitbacken

Das **Gemüse** nach 10-15Min. Garzeit neben dem **Fleisch** auf den Backblechen verteilen, die Position der Bleche tauschen und alles weitere 15-20Min. mitbacken, bis das **Gemüse** weich wird und zu bräunen beginnt und das **Fleisch** gar ist.



5. Dressing vorbereiten

Die **übrige Zwiebel** 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 **Zwiebelwürfeln**, der **½ der Peperoni oder mehr nach Geschmack**, der **Orangenschale**, dem **-saft**, 2EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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