



Hähnchenschenkel, Karotten und Kohlrabi

auf Kichererbsen mit Tahini „Musabaha“-Style



30-40min



3-4 Personen

„Musabaha“ ist eine flüssigere Variante von Hummus, die aus ganzen Kichererbsen und Tahini besteht. Unsere Version hält sich zwar an die Grundzutaten wie Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Zitrone und Kreuzkümmel, es kommen aber noch gebackene Hähnchenschenkel, eingelegte Kohlrabi, Karotten und Rote Beten aus dem Ofen dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 4 Rote Beten
- 2 Kohlrabi
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50g Tahini¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- 2 kleine Töpfe
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

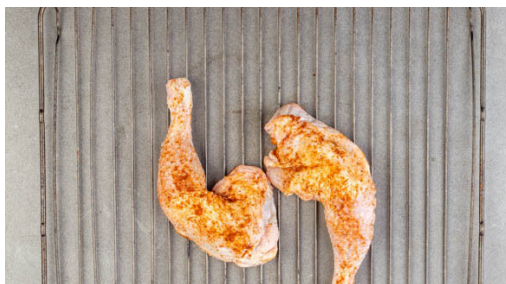
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die Konsistenz soll einem cremigen Pesto ähneln, aber nicht so fein wie ein Hummus sein.

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten



1. Hähnchen backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 2EL Olivenöl, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und der **½ der nordafrikanischen Gewürzmischung** einreiben. Mit der Hautseite nach oben auf einen Rost im oberen Drittel des Ofens legen und 30-35 Min. goldbraun backen.



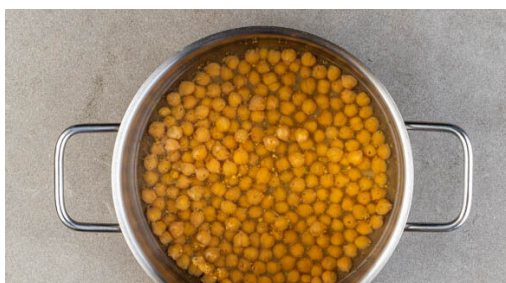
2. Gemüse rösten

Die **Karotten** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Roten Beten** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und der **übrigen nordafrikanischen Gewürzmischung** vermengen. Dann unter dem **Fleisch** positionieren, um das Fett aufzufangen, und ca. 30Min. goldbraun backen.



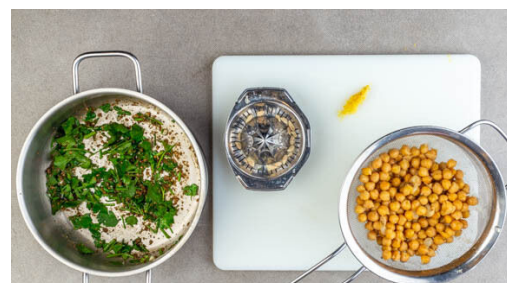
3. Kohlrabi zubereiten

In einem kleinen Topf 200ml Wasser, 100ml Essig, ½EL Salz und 1EL Zucker zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und 1-2Min. kochen, dann vom Herd nehmen. **Tipp:** Ein Papiertuch auf das Wasser legen, damit der **Kohlrabi** ganz untergetaucht bleibt.



4. Kichererbsen kochen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. **4EL Kichererbsen** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **restlichen Kichererbsen**, 600ml kaltes Wasser und das **Brühgewürz** in einen zweiten kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 10Min. kochen, bis die **Kichererbsen** sehr weich sind.



5. Musabaha zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Etwas **Brühe** abschöpfen, dann die **Kichererbsen** abgießen. Den **Knoblauch**, die **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und die **Petersilie** in dem Topf mit 4EL Olivenöl bei niedriger Hitze 1-2Min. anbraten.



6. Musabaha fertigstellen

Die **Kichererbsen**, das **Tahini**, die **Zitronenschale** und ca. **⅔ des Zitronensaftes** in den Topf geben und verrühren, dabei die **Kichererbsen** zerdrücken. Je **1EL Brühe** zugeben bis zur gewünschten Konsistenz. Das **Fleisch**, das **Ofengemüse** und den **Kohlrabi** auf den **Kichererbsen** anrichten, mit den **restlichen Kichererbsen** garniert und mehr **Zitronensaft** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Close](#) [Back](#) [Home](#) [Menu](#) [Contact](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [About Us](#) [FAQ](#) [Help](#) [Feedback](#) [Report a problem](#) [Sitemap](#) [Legal](#) [Disclaimer](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [About Us](#) [FAQ](#) [Help](#) [Feedback](#) [Report a problem](#) [Sitemap](#) [Legal](#) [Disclaimer](#)