



## Hähnchenschenkel, Karotten und Kohlrabi

auf Kichererbsen mit Tahini „Musabaha“-Style



30-40min



2 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!



- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 2 Rote Beten
- 1 Kohlrabi
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25g Tahini <sup>1</sup>

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 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.

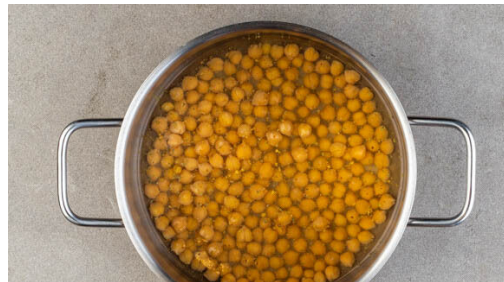
Die Konsistenz soll einem cremigen Pesto ähneln, aber nicht so fein wie ein Hummus sein.

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 1EL 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.



#### 4. Kichererbsen kochen

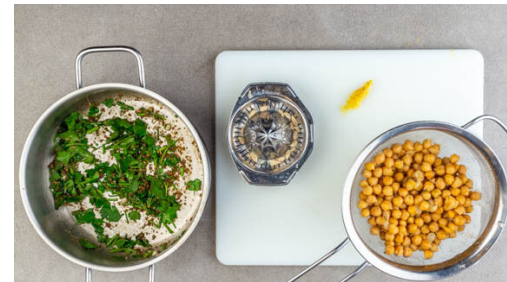
Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2EL Kichererbsen** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **restlichen Kichererbsen**, 400ml kaltes Wasser und die **½ des Brühwürzes** in einen zweiten kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 10Min. kochen, bis die **Kichererbsen** sehr weich sind.



## 2. Gemüse rösten

Die **Karotte** 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 1EL 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.



## 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 2EL Olivenöl bei niedriger Hitze 1-2Min. anbraten.



### 3. Kohlrabi zubereiten

In einem kleinen Topf 150ml 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.



## 6. Musabaha fertigstellen

Die **Kichererbsen**, das **Tahini**, die **Zitronenschale** und die **½ des Zitronensaftes** in den Topf geben und verrühren, dabei die **Kichererbsen** zerdrücken. Je **1 EL 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.