



Mediterrane Hähnchendrumsticks

mit Paprika und Greek White auf Couscous



30-40min



2 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 Greek White darauf schmelzen. Mmmh! Ach so: Fluffiger Couscous fungiert dezent als äußerst aparte Beilage. Jetzt noch mal: Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchendrumsticks
- 250g Kirschtomaten
- 150g Bio-Vollkorn Couscous 1
- 150g Violife Greek White

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 42.3g



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** fein abreiben. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** beiseitelegen, den **weißen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml 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**, 2EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer verrühren.



5. Greek White mitbacken

Nach ca. 20Min. Backzeit die **½ des Greek White** mit den Fingern über dem Backblech zerkrümeln und ca. 5Min. mitbacken. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** 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 mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 10Min. backen. Dann die **Paprika**, den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und die **Tomaten** auf das Backblech geben. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit dem Würzöl vermengen und ca. 20Min. weiter 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 Greek White** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **grünen Teil der Lauchzwiebel** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.