



Knusper-Huhn mit gebackenen Karotten

dazu Quinoa und Aprikosenrelish



30-40min



2 Personen

Das Fleisch aus den Hähnchenoberkeulen ist besonders saftig und zart. Für dieses Rezept liefern wir es bereits ohne Knochen, sodass du ruckzuck dein feines Knusper-Hähnchen gezaubert hast, dass du mit einem köstlichen Aprikosenrelish zu gebackenen Karotten und Quinoa servierst. Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung
Hähnchenoberkeulen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-
Gewürzmischung
- 1 Päckchen Speisestärke
- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 150g Quinoa
- 1 Packung getrocknete
Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Packung Kürbiskerne

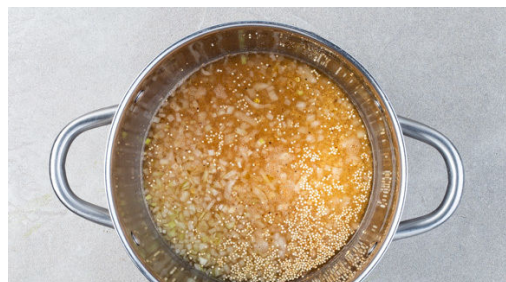
- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

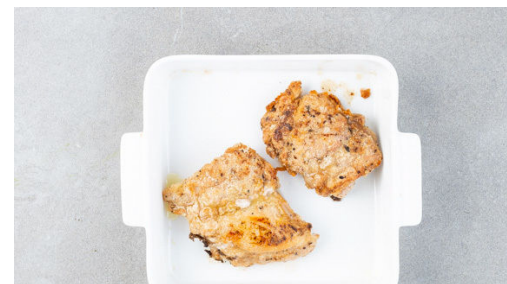
Energie 955kcal, Fett 42.9g,
Kohlenhydrate 84.9g, Eiweiß 47.6g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Quinoa** in einem mittelgroßen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze vorsichtig 3-4Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Dann die **1/2 der Zwiebeln** mit 1 EL Butter 1-2Min. farblos anbraten. Mit 350ml Wasser ablöschen, die **restliche Gewürzmischung** und die **Quinoa** unterrühren und die **Quinoa** bei niedriger Hitze abgedeckt 10-12Min. sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen. 1-2EL Olivenöl mit **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** mit dem **Gewürzöl** einreiben. In der **1/2 der Stärke** wenden und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und 25-30Min. im Ofen knusprig backen. Die Pfanne aufbewahren.



Die **restlichen Zwiebeln** und die **getrockneten Aprikosen** in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Mit der **1/2 des Zitronensafts** ablöschen und die **Aprikosenkonfitüre** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Karotten** schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Mit 1 EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen rösten. Während der letzten 4-6Min. die **1/2 des Knoblauchs** dazugeben und mitrösten.



Die **Kürbiskerne** und den **restlichen Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter 1-2Min. anrösten. Die **1/2 des Zitronenabriebs** unterrühren und über das **Fleisch** geben. Den **restlichen Zitronenabrieb** und **-saft** mit der **Petersilie** unter die **Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem **Fleisch**, den **Karotten** und dem **Relish** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae76bfd3801b6b0a4b12226d57660fe9_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**