

MARLEY SPOON



Za'atar-Hähnchenkeule an gerösteter Bete

mit Couscous und selbst gemachtem Tzatziki



40-50min



2 Portionen

Heute greifen wir mal wieder auf die Dienste unseres heiß(!)geliebten Ofens zurück - er hat uns noch nie im Stich gelassen, und das tut er auch jetzt nicht. Wir rösten darin herrlich saftiges Hähnchenfleisch mit einer Zitronen-Gewürz-Marinade, die durch das Backen schön krustig wird. Dazu gibt es aromatische Rote Bete - ebenfalls ofengeröstet -, lockeren Couscous und einen Tzatziki-Dip. Danke für deine Treue, Ofen!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung³
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 150g Bio-Vollkorncouscous¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Kochtipp

Für eine Garprobe mit einem Zahnstocher o.Ä. in den dicksten Teil des Fleisches stechen. Wenn die austretende Flüssigkeit klar ist, dann ist das Fleisch durchgegart.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

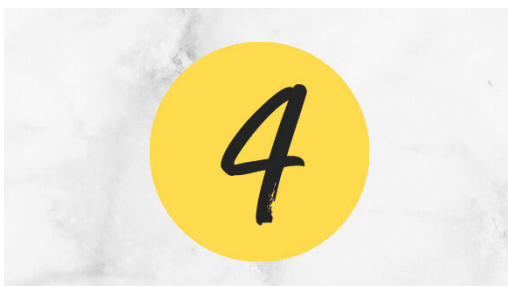
Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 42.3g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in eine mittelgroße Auflaufform geben und im Ofen ca. 20Min. backen. Der Ofen muss noch nicht fertig aufgeheizt sein.



4. Rote Bete garen

Nach 20Min. Backzeit die **Rote Bete** und die **Zitronenscheiben** zum **Fleisch** in die Auflaufform geben und den **Za'atar-Zitronensaft** über das **Fleisch** geben. Im Ofen weitere 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. Wenn die **Gewürzkruste** zu dunkel wird, die Auflaufform mit Alufolie abdecken. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



2. Tzatziki anrühren

Die **Gurke** grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Gurke** und den **Knoblauch** mit dem **Joghurt** verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Den kleinen Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, 1EL Butter und den **Bratensaft** aus der Auflaufform unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Couscous** mit dem **Fleisch**, der **Roten Bete** und dem **Tzatziki** anrichten und servieren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** in dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Zitronensaft** mit der **½ der Gewürzmischung** vermischen. Die **½ der Roten Bete** in 2-3cm dicke Spalten schneiden und mit 2TL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Rote Bete** verwenden.



6. Starker Knoblauch

Wer Sorge hat, dass der rohe Knoblauch im Tzatziki etwas zu stark ist, der kann sich mit folgendem Trick behelfen: Den Knoblauch ungeschält 8-10Min. zum Fleisch in den Ofen legen, danach schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und unter den Joghurt mischen.