MARLEY SPOON

Za’atar-Hähnchen aus dem Ofen

mit Karotten und knusprigen Kichererbsen

ca. 30min 2 Personen

Wer sich zum Abendessen etwas Frisches gönnen möchte, ist mit diesem knackigen Salat mit aromatischem Za’atar-Hähnchen und Knusper-Kichererbsen sehr gut beraten. Und die fleißigen Küchenfeen und -zauberer freuen sich darüber, dass dieses Gericht mit wenig Aufwand teilweise im Ofen zubereitet wird und damit fast ein Selbstläufer ist. Na dann, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Karotte
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 1 Eisbergsalat
- 1 Becher Joghurt [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb

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

Kochtipp
Den übrigen Salat klein schneiden, mit weiteren Blattsalaten vermischen und mit einem leichten Dressing angemacht zum nächsten Mittagessen reichen.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 597kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 42.3g, Eiweiß 36.1g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden.

2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit den **Karotten**, 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im Ofen ca. 14Min. backen, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind und das **Fleisch** gar ist.

3. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** ggf. mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das Blech über den **Karotten** und dem **Fleisch** im Ofen platzieren und die **Kichererbsen** ca. 7Min. rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

4. Salat schneiden

Den **Salat** längs halbieren, es wird nur eine Hälfte benötigt. Am unteren Ende der verwendeten **Salathälfte** ca. 1cm Strunk entfernen, dann den **Salat** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Anschließend den **Salat** leicht auflockern, um die Blätter voneinander zu trennen.

5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren. Das **Fleisch**, die **Karotten** und die **Kichererbsen** auf dem **Salat** anrichten und nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreut servieren, den **Joghurt** dazu reichen.

6. Genussvoll

Noch etwas Nuss und Mandelkern im Vorratsschrank gefunden – gerne auch die extravagantere Art? Ohne Fett leicht angeröstet und grob gehackt erfreuen Haselnüsse, Walnüsse oder Pinienkerne nicht nur die Zähne, sondern auch unsere Geschmacksknospen.