



Za'atar-Hähnchen aus dem Ofen

mit Karotten und knusprigen Kichererbsen



ca. 30min



3-4 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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 1 Eisbergsalat
- 2 Becher Joghurt¹

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 42.4g, Eiweiß 36.2g



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 **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden.



2. Hähnchen garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit den **Karotten**, 2EL Olivenöl, $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 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 2EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL 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

Das untere Ende des **Salatstrunks** abschneiden. Den **Salat** längs halbieren, dann 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 kräftigen 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.