



Geräuchertes Hähnchen mit Röstgemüse

auf Kräuter-Perlencouscous, dazu Joghurtdip



20-30min



2 Personen

Hmm, heute duftet es herrlich aus dem Ofen: Erdige Röstaromen von Karotten und Roter Bete wehen uns verheißungsvoll entgegen. Und zu Röstaromen passt ein zarter Frischekick hervorragend dazu – aber welche Frischesorte soll es sein? Die säuerliche Frische von Joghurt, oder lieber die leicht scharfe Frische von Schnittlauch und Dill? Wir finden das Gericht so toll, dass wir beschlossen haben: Es verdient beides. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 gelbe Karotten
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Becher Joghurt²
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 30.1g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **½ der Roten Bete** abgießen und halbieren, dann in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm lange Stifte schneiden.



4. Dip anrühren

Den **Schnittlauch** fein schneiden und mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig unter den **Perlencouscous** rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer unter den **Joghurt** rühren. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** und die **Rote Bete** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 20-23Min. rösten.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in den letzten 3-4Min. zum **Gemüse** aufs Blech geben und erhitzen. Das **Fleisch** und das **Röstgemüse** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit dem **Dill** garniert servieren. Den **Joghurdip** dazu reichen.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



6. Spritzige Zugabe

Der Joghurdip ist bereits herrlich erfrischend, aber wenn sich im Vorrat noch eine einsame Zitrone findet, kommt sie in diesem Gericht auch sehr einfach unter: Das Röstgemüse kann mit etwas Zitronensaft verfeinert werden, und die Frische des Dips wird durch 1TL Zitronenabrieb noch mehr hervorgehoben.