



## Geräuchertes Hähnchen mit Röstgemüse

auf Kräuter-Perlencouscous, dazu Joghurtdip



20-30min



3-4 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
- 3 gelbe Karotten
- 400g Bio-Perlencouscous<sup>1</sup>
- 20g Schnittlauch & Dill
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Knoblauchzehe

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 697kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 29.9g



#### 1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Rote 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 2EL Olivenöl und 2EL Essig unter den **Perlencouscous** rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, mit je 1 kräftigen 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 2EL 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 **Joghurtdip** 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 Joghurtdip 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 1-2TL Zitronenabrieb noch mehr hervorgehoben.