



Feuriges Harissa-Hähnchen aus dem Ofen

auf Gemüsereis mit frischen Tomaten



30-40min



2 Portionen

Heute wird es mal wieder so richtig lecker - und zwar mit diesen köstlichen Hähnchenkeulen an knackig-lockerem Reis mit Karotten. Das Fleisch darf sich in einer süßlich-pikanten Harissa-Marinade wälzen und erhält dadurch ein tolles Aroma, und durch das Backen im Ofen wird es super schön saftig. Als frisches Topping obendrauf servieren wir dezent eingelegte Tomaten, die das herz hafte Gericht perfekt ausbalancieren.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 4 Hähnchendrumsticks
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Harissa

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher & Sieb
- Küchenpinsel

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

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 39.0g

1

1. Drumsticks backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 25Min. backen.

2

2. Gemüse schneiden

300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen.

3

3. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Tomaten** mit 1EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen.

4

4. Reis kochen

Den **Reis** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dann das aufgekochte Wasser und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Einmal aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Den **Gemüsereis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Harissa** mit 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** damit bestreichen und im Ofen weitere 5-10Min. backen, bis es gar ist. Das **Harissa-Hähnchen** mit dem **Gemüsereis** anrichten und mit den **Tomaten** garniert servieren.

6

6. Tomatig, praktisch, gut

Wer möchte, kann seinen Gemüsereis noch mit etwas Tomatenaroma aufpeppen. Dazu 1EL Tomatenmark zum Gemüse in den Topf geben und ca. 1Min. anrösten, dadurch erhält es einen noch intensiveren Geschmack. Dann den Reis zugeben und wie gehabt fortfahren.