



RESHOOT Saftige Hähnchenoberflügel

auf sommerlichem Perlencouscous-Melonen-Salat



30-40min



4 Portionen

Endlich Sommer – und dazu passend servieren wir heute eine große Portion gute Laune auf dem Teller: Wer noch nie in den Genuss der Kombination aus süß-saftiger Wassermelone und salzig-cremigem Feta kommen durfte, mache sich mit diesem Salat auf eine kleine Offenbarung gefasst! Die perfekte Ergänzung dazu sind unsere knusprigen, mit Zitrone und Knoblauch verfeinerten Hähnchenoberflügel. Auch als Picknickspeise eine tolle Idee!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. Hähnchenoberflügel
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Wassermelone
- 1 große Gurke
- 100g Feta²

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.

Kochtipp

Sollte doch noch Wasser übrig sein, wenn der Perlencouscous gar ist, den Couscous in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 40.4g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. **4EL Zitronensaft** und **2EL Olivenöl** mit dem **Knoblauch** und $\frac{1}{2}$ TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Soft-Öl-Mix** einreiben.



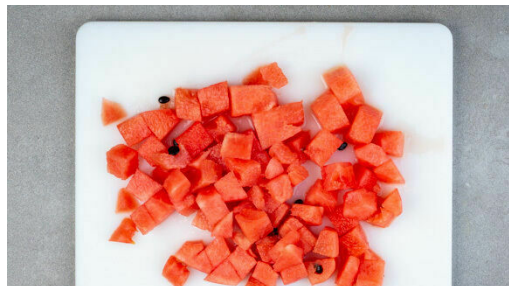
2. Fleisch backen

Das **Fleisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. **Tipp:** Wer es extra knusprig mag, schaltet in den letzten ca. 5Min. die Grillfunktion ein.



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.



4. Melone schneiden

Die **Melone** vierteln und mit einem scharfen Messer die grüne Schale und den hellen Rand abschneiden. Das **Fruchtfleisch** erst in 1-2cm dicke Scheiben, dann in mundgerechte Würfel schneiden, evtl. vorhandene Kerne entfernen.



5. Gurken & Feta vorbereiten

Die **Gurke** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



6. Salat mischen

Den **Perlencouscous** mit der **Wassermelone**, der **Gurke**, der $\frac{1}{2}$ des **Fetas**, **2EL Olivenöl**, dem aus dem **Fleisch** ausgetretenen **Bratensaft**, dem **restlichen Zitronensaft**, **2EL hellem Essig** sowie je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer vermengen. Den **Perlencouscous-Melonen-Salat** auf Teller verteilen, mit dem **restlichen Feta** garnieren und mit den **Hähnchenoberflügeln** servieren.