



## XXL Slow Baked Chicken with Vegetables

served with couscous



ca. 50min



4 Portionen

XXL recipe

## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 große Auberginen
- 2 Paprika
- 4 Karotten
- 4 Zucchini
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 Hähnchenoberkeulen
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 600g Bio-Vollkorn Couscous <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- 13g Salz und Pfeffer
- 60ml Pflanzenöl
- 120ml Olivenöl
- 60ml Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- großer Topf mit Deckel
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und schräg in breite Scheiben schneiden.



### 2. Zwiebeln schneiden

Den **Knoblauch** schälen. Die **Zwiebeln** schälen und **2 Zwiebeln** vierteln, die **übrigen Zwiebeln** halbieren und fein würfeln, dann beiseitestellen. Zwei große Auflaufformen jeweils mit 2EL Pflanzenöl ausstreichen und das **Gemüse**, den **Knoblauch** sowie die **Zwiebelviertel** darin platzieren.



### 3. Gewürze zubereiten

Die **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und das **Paprikapulver** mit 6EL Olivenöl, 4EL Essig, 4EL Honig, 2TL Salz und ½TL Pfeffer zu einer **Würzpaste** vermengen. **Ca. ¼ der Würzpaste** für das **Fleisch** aufbewahren, die **restliche Würzpaste** mit 400ml Wasser verrühren und mit dem **Gemüse** in den Auflaufformen vermengen.



### 4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und von allen Seiten mit der **übrigen Würzpaste** einreiben. Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben auf dem **Gemüse** platzieren und mit der **Za'atar-Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und alles im Ofen ca. 45Min. backen.



### 5. Couscous kochen

Nach 30Min. Backzeit die **Zwiebelwürfel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 1200ml leicht gesalzenes Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** ins Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die Auflaufformen aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 250°C (230°C Umluft) erhöhen. Die Alufolie **vorsichtig** entfernen und alles weitere 7-10Min. backen, bis die **Haut** knusprig und gebräunt ist. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem ausgetretenen **Bratensaft** aus der Auflaufform beträufeln servieren.