



XXL Slow Baked Chicken with Vegetables

served with couscous



ca. 50min



2 Portionen

XXL recipe

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große Aubergine
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 6½g Salz und Pfeffer
- 15ml Pflanzenöl
- 60ml Olivenöl
- 30ml Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer 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 **Aubergine** 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 **1 Zwiebel** vierteln, die **übrige Zwiebel** halbieren und fein würfeln, dann beiseitestellen. Eine große Auflaufform 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 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Honig, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Würzpaste** vermengen. **Ca. ¼ der Würzpaste** für das **Fleisch** aufbewahren, die **restliche Würzpaste** mit 200ml Wasser verrühren und mit dem **Gemüse** in der Auflaufform 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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 600ml 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 Auflaufform 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.