



Geröstete Hähnchenoberkeulen auf Ofengemüse

serviert mit Couscous



ca. 50min



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 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 ²
- 600g Bio-Vollkorn Couscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- 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.

Kochtipp

Wer keine zwei Auflaufformen hat, kann das Fleisch und das Gemüse auch auf einem großen, tiefen Backblech rösten.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und mit den **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

Die **Zwiebeln** schälen und **2 Zwiebeln** vierteln. Die **übrigen Zwiebeln** halbieren und fein würfeln, dann beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen. 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** verrühren. 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 rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von allen Seiten mit der **übrigen Würzpastes** einreiben. Dann 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 Auflaufformen mit Alufolie abdecken und alles im Ofen ca. 45Min. rösten.



5. Couscous garen

Nach 30Min. Backzeit die **Zwiebelwürfel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 1,2L leicht gesalzenes Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** ins Wasser röhren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Anschließend 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. rösten, bis die **Hühnchenhaut** knusprig und gebräunt ist. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem ausgetretenen **Bratensaft** aus den Auflaufformen beträufelt servieren.