



Geröstete Hähnchenoberkeulen auf Ofengemüse

serviert mit Couscous



ca. 50min



4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- 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 914kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 39.2g



1. Gemüse schneiden

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



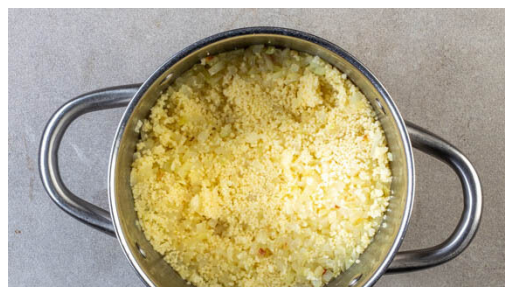
4. Fleisch und Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von allen Seiten mit der **übrigen Würzpaste** 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 Auflaufform mit Alufolie abdecken und alles im Ofen ca. 45Min. rösten.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und **1 Zwiebel** vierteln. Die **übrige Zwiebel** halbieren und fein würfeln, dann beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen. Eine große Auflaufform mit 2EL Pflanzenöl ausstreichen und das **Gemüse**, den **Knoblauch** sowie die **Zwiebelviertel** darin platzieren.



5. Couscous garen

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. Anschließend mit einer Gabel auflockern.



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** verrühren. Ca. **¼ der Würzpaste** für das **Fleisch** aufbewahren, die **restliche Würzpaste** mit 200ml Wasser verrühren und mit dem **Gemüse** in der Auflaufform vermengen.



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. rösten, bis die **Hähnchenhaut** knusprig und gebräunt ist. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem ausgetretenen **Bratensaft** aus der Auflaufform beträufelt servieren.