



## 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-Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 300g Bio-Vollkorn Couscous <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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



### 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.



### 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.



### 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.



### 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 röhren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Anschließend 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. rösten, bis die **Hühnchenhaut** knusprig und gebräunt ist. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem ausgetretenen **Bratensaft** aus der Auflaufform beträufelt servieren.