



Griechischer Hähnchen-Spinat-Auflauf

mit Risoni, Dill und Zitrone



ca. 1h



4 Portionen

Du suchst nach einem Essen, das deine gesamte Familie glücklich macht? Da kommt dieser Auflauf gerade richtig: Die reisförmige Risonipasta ist besonders bei kleinen Kindern ein Hit, das Knabbern an Hähnchenkeulen auch bei großen. Dazwischen versteckt hat sich allerlei gutes Grün: Zucchini, Spinat und frischer Dill lockern unseren Auflauf auf und liegen nicht schwer im Magen. Wenig Abwasch ist aber auch nicht schlimm, oder?

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Dill
- 2 unbehandelte Zitronen
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 400g Risoni ¹
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 große Auflaufformen
- Alufolie
- großer Topf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

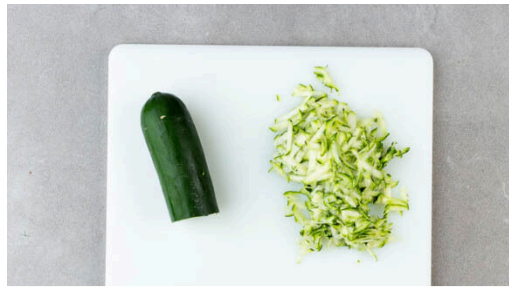
Allergene

Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 40.5g



1. Zucchini raspeln

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 1,6L Wasser zum Kochen bringen. **Eine Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln.



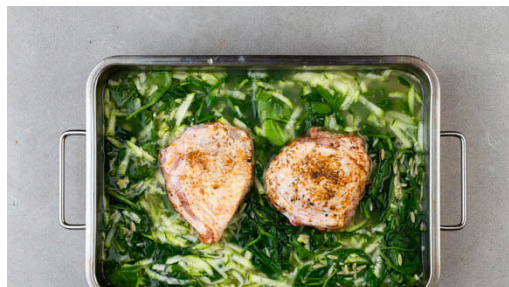
2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **andere Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Auflauf vorbereiten

Den **Spinat**, die **Pasta**, die **geraspelte Zucchini**, den **Knoblauch**, das **Brühgewürz**, den **Zitronensaft** und die **½ des Dills** ins kochende Wasser geben. Alles gut vermengen und dann in zwei große Auflaufformen füllen.



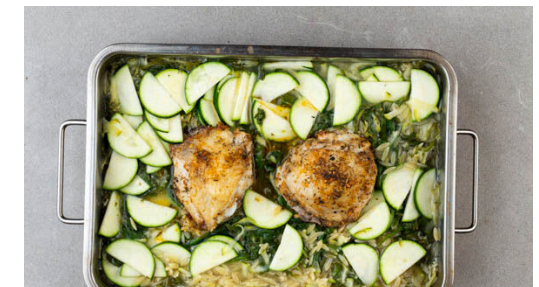
4. Fleisch hinzufügen

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben. Das **Fleisch** jeweils auf den **Auflauf** legen, mit Alufolie abdecken und alles ca. 20Min. im Ofen backen.



5. Zucchini schneiden

Die **übrige Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



6. Zucchini mitbacken

Die Alufolie nach ca. 20Min. entfernen und die **Zuccinischeiben** jeweils auf dem **Auflauf** verteilen. Mit je 1EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz würzen und dann ohne Alufolie ca. 20Min. weiterbacken. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit dem **restlichen Dill** und der **Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.