MARLEY SPOON

Griechischer Hähnchen-Spinat-Auflauf

mit Risoni, Dill und Zitrone

ca. 50min 2 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

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Risoni [1]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

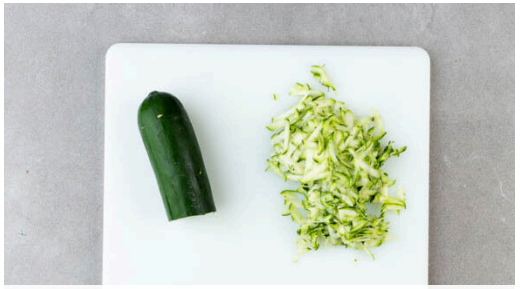
- Backofen und große Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer Topf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 37.3g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 40.5g



1. Zucchini raspeln

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** quer halbieren und **eine Hälfte** mit einer Küchenreibe grob raspeln.

2. Zutaten vorbereiten

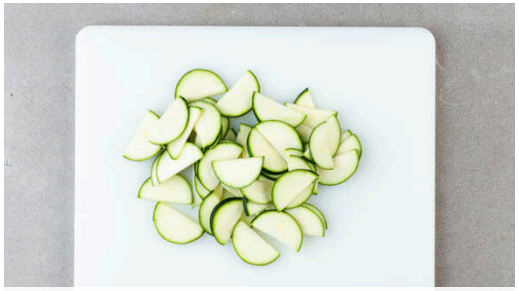
Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.

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 eine große Auflaufform füllen.

4. Fleisch hinzufügen

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben. Das **Fleisch** 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 **Zucchinischeiben** auf dem **Auflauf** verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**