MARLEY SPOON



Gebackenes Hähnchen Jerk-Style

mit Linsen-Gemüse und Korianderdressing

ca. 40min 4 Portionen

Unser Hähnchen bekommt heute eine ordentliche Abreibung – aber im guten Sinne! In der karibischen Küche bedeutet „Jerk-Style" nämlich, sein Grillgut mit einer ellenlangen Liste von Gewürzen einzureiben, bevor es gebraten wird. Auch Zucchini, Paprika und Linsen bekommen eine gute Portion Geschmack mit auf den Weg in den Backofen. Serviert wird das Ganze mit einem frischen Orangen-Koriander-Dressing. Top!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Paprika
- 3 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 618kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 38.2g, Eiweiß 36.2g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischungen**, 1TL Salz, ½TL Pfeffer und 2EL Olivenöl zu einem **Würzöl** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. **Übriges Würzöl** aufbewahren. Das **Fleisch** in den noch vorheizenden Ofen schieben und 10–15Min. backen, bis die **Haut** zu bräunen beginnt.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** achteln und entkernen. Die **Zucchini** schräg in 2–3cm breite Scheiben schneiden. **1 Zwiebel** schälen, halbieren und **beide Hälften** jeweils vierteln. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Alles mit dem **übrigen Würzöl** vermengen.



4. Gemüse mitbacken

Das **Gemüse** nach 10–15Min. Garzeit neben dem **Fleisch** auf den Backblechen verteilen, die Position der Bleche tauschen und alles weitere 15–20Min. mitbacken, bis das **Gemüse** weich wird und zu bräunen beginnt und das **Fleisch** gar ist.



5. Dressing vorbereiten

Die **übrige Zwiebel** fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** auspressen. Den **Koriander** grob schneiden. Die **½ des Koriander**s mit den **Zwiebelwürfeln**, der **½ der Peperoni oder mehr nach Geschmack**, der **Orangenschale**, dem **-saft**, 2EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** mit dem **Linsen-Gemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und 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**