MARLEY SPOON



Bio-Ofenhähnchen mit Paprika

an frischem Gurken-Minze-Couscous

ca. 35min 4 Portionen

Wir sind heiß auf Bio-Hähnchen! Du auch? Dann schnell zugreifen und unser saftig-würziges Hähnchen direkt aus dem Ofen genießen. Doch keine Sorge, wir treiben es mit der Würze nicht auf die Spitze, sondern servieren einen milden und frischen Gurken-Minze-Couscous dazu, der das Ganze perfekt auffängt. Dazu gibt's lecker geröstete Paprika und schon steht ein perfekt ausbalanciertes Gericht auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt [2]
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 2 Gurken
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 657kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 39.7g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit der **½ des Knoblauchs**, **1 Prise Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 2EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren, ggf. noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Marinade vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 1EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Gewürzmischung** mit dem **restlichen Knoblauch**, 2EL Honig, 1EL Olivenöl, 1½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** bestreichen. Eine mittelgroße Auflaufform mit 1TL Olivenöl einreiben, das **Fleisch** hineingeben und im Ofen ca. 15Min. backen, bis es anfängt, braun zu werden. Die **Paprika** zugeben und weitere ca. 10Min. rösten.



4. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Gurken** und die **Minze** mit 2EL Olivenöl und 2TL (Weißwein-)Essig unter den **Couscous** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, mit der **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten und mit etwas **Knoblauchsauce** und ggf. mit dem **Bratensaft** aus der Auflaufform beträufeln und servieren. Die **übrige Knoblauchsauce** als **Dip** dazu reichen.

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**