



Za'atar-Hähnchenschenkel mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel



ca. 40min



2 Personen

Perlencouscous schmeckt ein bisschen wie Pasta und sieht auf dem Teller einfach hinreißend aus. Er ist die Grundlage eines köstlichen Salates mit gebackenem Fenchel und Zwiebeln, frischen Tomaten und Gurke sowie einem zitronigen Dressing. Dazu servierst du saftig-zarte Hähnchenschenkel, die mit orientalischen Gewürzen verfeinert und gebacken werden, sowie einen leichten Joghurt dip und - optional - einen Klecks Sambal Oelek.

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 15g Petersilie & Minze
- 1 Päckchen Sambal Oelek

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1171kcal, Fett 63.6g,
Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 56.4g



4. Dressings anrühren

2. Perlencouscous kochen

5. Garnitur vorbereiten

3. Gemüse rösten

6. Salat fertigstellen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55ca3a38dbb940110628e54e3ea7505d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ad7b9dfa1e10e48660df5dd18a1b20c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**