



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, frischer Tomate 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
- 1 Tomate
- 25g Kürbiskerne
- 15g Petersilie & Minze
- 25ml Sambal Oelek

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1162kcal, Fett 63.5g,
Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 56.0g



4. Dressings anrühren

2. Perlencouscous kochen

5. Garnitur vorbereiten

3. Gemüse rösten



6. Salat fertigstellen

Ca. **3/4 der Kräuter** mit den **Kürbiskernen**, den **Tomaten**, dem **Fenchel**, den **Zwiebeln**, den **Gurken** und dem **Zitronendressing** unter den **Couscous** mengen. Die **Hähnchenschenkel** auf dem **Couscous** anrichten, mit den **übrigen Kräutern**, dem **Joghurt**, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **Sambal Oelek** garnieren und servieren.