MARLEY SPOON

Za’atar-Hähnchenschenkel mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel

20-30min 3-4 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 Joghurtdip und – optional – einen Klecks Sambal Oelek.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung [11]
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Perlencouscous [1]
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt [7]
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 25g Kürbiskerne
- 30g Petersilie & Minze
- 50ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1118kcal, Fett 60.5g, Kohlenhydrate 97.7g, Eiweiß 53.8g

1. Hähnchen backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dann mit 2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer rundum einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 35–40Min. im Ofen backen, bis die Haut knusprig und das **Fleisch** gar ist. Dabei ab und an wenden.

2. Perlencouscous kochen

Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Den **Couscous** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3–4Min. anrösten. Dabei gut rühren, bis der **Couscous** leicht goldbraun wird. Die Hitze reduzieren, den **Couscous** mit der **Brühe** ablöschen und 10–12Min. köcheln lassen, bis der **Cousous** gar ist. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.

3. Gemüse rösten

Den **Fenchel** der Länge nach in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden. Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech 7–10Min. im Ofen rösten.

4. Dressings anrühren

Die **Zitrone** abreiben, dann halbieren und auspressen. 6EL Olivenöl mit dem **Zitronensaft**, etwas **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Joghurt** mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas **Zitronenschale** abschmecken. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen.

5. Garnitur vorbereiten

Die **Kürbiskerne** in der Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden.

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.