



Chicken Wings orientalische Art

auf Perlencouscous mit Feta-Minze-Topping



ca. 35min



2 Personen

Alle lieben Chicken Wings! Es macht einfach Spaß, das zarte und saftige Fleisch vom Knochen zu knabbern. Heute präsentieren wir euch eine Deluxe-Version, denn die Flügel werden vor dem Rösten mit Ras el-Hanout, einer Gewürzmischung, die unter anderem Kardamom, Kurkuma und Rosenblüten beinhaltet, eingerieben. Dazu passt ein leckerer Fetadip und der Perlencouscous mit aromatischem Gemüse und Oliven vorzüglich!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenoberflügel
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Stangensellerie 9
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 200g Perlencouscous¹
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 50g Feta⁷
- 10g Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 42.8g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Ras el-Hanout**, 1EL Honig, 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20-25Min. im Ofen backen.



4. Gemüse garen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, dann die **Karotten** und den **Sellerie** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Tajine-Gewürzmischung** einrühren und ca. 30Sek. erhitzten, dann mit 200ml Wasser ablöschen, aufkochen und 6-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Couscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



5. Feta verfeinern

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren, dann eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. **1-2EL Zitronensaft** und die **Minze** mit dem **Feta** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Couscous verfeinern

Die **Oliven** fein schneiden und mit dem **Perlencouscous** unter das **Gemüse** in der Pfanne heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Perlencouscous**, das **Gemüse** und das **Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Feta** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.