



Chicken Wings orientalische Art

auf Perlencouscous mit Feta-Minze-Topping



ca. 30min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenoberflügel
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 3 Stangensellerie 9
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 400g Perlencouscous ¹
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 100g Feta ⁷
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 928kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 43.0g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Ras el-Hanout**, 2EL Honig, 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20-25Min. im Ofen backen.



4. Gemüse garen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 400ml Wasser ablöschen, aufkochen und 6-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** 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. Eine **Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. **2-3EL 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.