



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!

- 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

- 2EL Honig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

Energie 928kcal, Fett 39.9g,
Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 43.0g



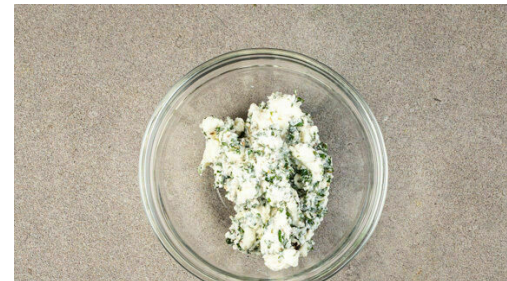
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Ras el-Hanout**, 2EL Honig, 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier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



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. erhitzen, dann mit 400ml Wasser ablöschen, aufkochen und 6-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



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.



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.



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.



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.