Hähnchenschenkel aus dem Ofen mit Couscous-Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Minze, frisch	20 g
Hähnchenschenkel	1 kg
Hähnchenwürzsalz	
Olivenöl	3 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Ofen auf 250 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch mit Schale mithilfe einer Messerklinge zerquetschen. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und mit Hähnchenwürzsalz einreiben.

2. Ein Backblech mit Backpapier mit 1 EL Olivenöl bepinseln, Knoblauchzehe und Kräuterstengel darauf verteilen und Hähnchenschenkel draufsetzen. Hähnchen im Ofen ca. 30 Min. garen. Dabei hin und wieder die Hähnchenschenkel mit dem austretenden Bratensaft bestreichen.

3. Brühe ggf. anrühren, erhitzen und Couscous in einer Schüssel mit warmer Gemüsebrühe übergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

4. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen, Kerne herausschneiden und ebenfalls klein würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Minze in feine Streifen schneiden.

5. Couscous in der Schüssel mit Paprika, Gurke und Kräutern vermengen. Mit 2 EL Olivenöl, 3 TL Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und mit Couscous-Salat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Garzeit der Hähnchenschenkel kann sich von Ofen zu Ofen unterscheiden. Wenn dein Hähnchen noch nicht ganz durch ist, gare es noch weitere 5–10 Min. im Ofen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	825 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	46 g