

DINNERLY



Za'atar-Hähnchen aus dem Ofen mit Karotten und knusprigen Kichererbsen



ca. 30min



2 personen

Wer sich mal etwas Sommerliches, Leichtes gönnen möchte, ist mit diesem frischen Salat mit aromatischem Za'atar-Hähnchen und Knusperkichererbsen sehr gut beraten. Und die fleißigen Küchenfeen und -zauberer freuen sich darüber, dass dieses Gericht mit wenig Aufwand im Ofen zubereitet wird und damit fast ein Selbstläufer ist. Na dann, guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 1 zakje za'atar¹¹
- 1 krop ijsbergsla
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Den übrigen Salat klein schneiden, mit weiteren Blattsalaten vermischen und mit einem leichten Dressing angemacht zum nächsten Mittagessen reichen.

ALLERGENEN

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 561kcal, vet 24.4g, koolhydraten 45.4g, eiwit 34.6g



1. Zutaten voorbereiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 3–4cm große Stücke schneiden.



2. Hähnchen garen

Das **Fleisch** und die **Karottenstifte** mit 1EL Olivenöl, der 1/2 der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 14Min. backen, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind und das **Fleisch** gar ist.



3. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** ggf. mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das Blech über den **Karotten** und dem **Fleisch** im Ofen platzieren und die **Kichererbsen** ca. 7Min. rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



4. Salat schneiden

Den **Salat** längs halbieren, es wird nur eine Hälfte benötigt. Am unteren Ende der verwendeten **Salathälfte** ca. 1cm Strunk entfernen, anschließend den **Salat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, ohne die einzelnen Blätter komplett voneinander zu trennen.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren. Das **Fleisch**, die **Karotten** und die **Kichererbsen** auf dem **Salat** anrichten und nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreut servieren, den **Joghurt** dazu reichen.



6. Genussvoll

Noch etwas Nuss und Mandelkern im Vorratsschrank gefunden – gerne auch die extravaganzere Art? Ohne Fett leicht angeröstet und grob gehackt erfreuen Haselnüsse, Walnüsse oder Pinienkerne nicht nur die Zähne, sondern auch unsere Geschmacksknospen.