



## Gegrillte Hähnchenkeule

mit Oliven-Salat und Knobi-Baguette



30-40Min.



2 Personen

Oliven sind gesunde Kraftpakete! Sie enthalten viele Antioxidantien und sind gut fürs Herz. Egal ob 1 oder 1.000 Sorten - die Olive ist und bleibt eine beliebte Zutat in den Küchen der Welt! So wie in diesem kräftig-mediterranen Salat, der dir deine Hähnchenkeulen aufpeppt. Dazu gibt es selbst gemachtes Knoblauchbaguette.

## Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 50g schwarze Oliven
- 25ml Sherryessig<sup>3</sup>
- 1 Packung Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 5g BBQ-Gewürz
- 2 Tomaten
- 1 Packung Hähnchenschenkel<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1),

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 855.0kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 39.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel**, den **Ingwer** und die **Knoblauchzehen** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen. **Zitronenschale** abreiben und Saft auspressen. **Petersilie** grob hacken.



4. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** in fingerdicke Streifen schneiden, mit 2EL Öl und der Chili in einer Schüssel vermengen.



2. Fleisch anbraten

Inzwischen eine weitere große Pfanne mit 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen, das **Fleisch** mit Salz würzen und von jeder Seite ca. 2-3Min. scharf anbraten, dabei kräftig mit Pfeffer würzen.



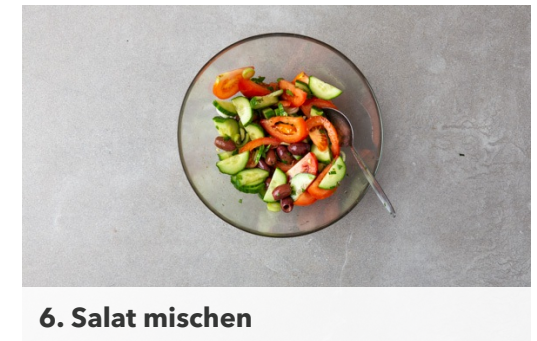
5. Salat zubereiten

1-2EL **Zitronensaft**, 1EL Essig und 2EL Olivenöl verrühren und damit den **Spinat** würzen. Den **Buchweizen** mit dem restlichen Dip und dem Salat servieren.



3. Fleisch fertigstellen

Die Kotlettes schließlich nach Belieben mit dem **Oregano** würzen und mittig halbieren. Den Reis erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Paprikagemüse und dem Fleisch servieren.



6. Salat mischen

Die **Tomaten**, **Gurken**, **Lauchzwiebeln** und **Oliven** in einer Schüssel mit je 1-2EL Olivenöl und **Sherryessig** würzen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und die **gehackte Petersilie** unterheben.