



Griechisches Hendl

mit Tzaziki und Zucchini-Reis



30-40min



2 Personen

Wir haben etwas Köstliches für dich vorbereitet: Es gibt saftige Hühnerkeulen mit feinem Basmatireis, der mit knackigen Zucchiniwürfeln und erfrischender Zitrone verfeinert wurde. Mit der Gewürzmischung abgeschmeckt und selbstgemachtem Tzatziki dazu, wird das zum Kurzurlaub im Alltag.

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Joghurt ⁷
- Zucchini
- Basmati Reis
- unbehandelte Zitrone
- Knoblauchzehe
- Salatgurke
- Hühnerkeulen
- Brathändl Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 54.7g



1. Huhn vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 400ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Hühnerkeulen** mit dem Messer auf beiden Seiten dreimal bis zum Knochen einschneiden. Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. **Knoblauchzehe** pressen oder sehr fein hacken.



4. Reis kochen

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, Reis mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und das **Fleisch** von allen Seiten ca. 2-3Min. scharf goldbraun anbraten, mit der **Gewürzmischung**, Hälfte vom **Knoblauch**, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch schließlich aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform für ca. 20-25Min. im Ofen zu Ende garen.



5. Gemüse dazugeben

6Min. vor Garende die **Zucchiniwürfel**, **Zwiebel** und nach Geschmack **Zitronenschale** dazugeben und mitgaren. Zum Schluss den Reis mit 1TL Butter und 1EL **Zitronensaft** verfeinern.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls fein würfeln. Schale einer halben **Zitrone** abreiben.



6. Tzaziki zubereiten

Eine halbe **Gurke** schälen und grob raspeln, dann mit dem **Joghurt** verrühren. Tzaziki nach Geschmack mit dem übrigen **Knoblauch**, Salz und Pfeffer abschmecken. **Hühnerkeulen** mit **Reis** und **Tzaziki** servieren. Die übrige Gurke wird nicht mehr verwendet.