Knusprige Hähnchenspieße „Dukkah"

mit buntem Basmatireis und Zitronen-Joghurt-Soße

„Dukkah" ist eine afrikanisch-orientalische Gewürzmischung. Wir verfeinern damit unsere Hähnchenspieße, um ihnen so besonderen Pepp zu verleihen. Was passt besser zu einem orientalischen Gericht als Rosinen und eine frische Joghurtsoße? Lass es Dir schmecken!

40 min.

Stufe 2

innerhalb von 3 Tagen genießen

Hähnchen-Oberkeulen

Basmatireis

Zitrone

Joghurt

Karotten

Rosinen

Gewürzmischung

Petersilie

Zwiebel

Knoblauch

Holzspieße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Karotten	2	4
Zwiebel	1	2
Knoblauch	⅛ ⊕	¼ ⊕
Zitrone	½ ⊕	1
Rosinen	25 g	50 g
Hähnchen-Oberkeulen	290 g	580 g
Gewürzmischung „Dukkah“ 15)	8 g	16 g
Holzspieße	4	8
Joghurt 7)	100 g	200 g
Petersilie	2 Stängel ⊕	3 Stängel

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Geflügelbrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Ei 3)

Was zum Kochen gebraucht wird
Wasserkocher, Backofen, Sieb, Gemüsereibe, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel

Allergene
3) Ei 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion
Kalorien: 747 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Fett: 26 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 6 g

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 350 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten.

2 **Karotten** schälen, **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Karotten** und **Zwiebel** würfeln. Schale der **Zitronenhälfte** fein abreiben, **Zitronenhälfte** nochmals halbieren, ein Viertel entsaften und das andere Viertel in feine Spalten schneiden.

3 In einem großen Topf ½ EL **Olivenöl** erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin glasig andünsten. **Karottenwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. garen. **Rosinen** und **Reis** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und ca. 1 Min. mitbraten.

4 Mit **Zitronensaft** und **Geflügelbrühe** ablöschen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann Topfdeckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

5 In der Zwischenzeit: **Hähnchenkeulen** mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwei Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 **Ei** verquirlen. **Gewürzmischung** auf dem zweiten Teller verteilen. **Hähnchen** erst im **Ei**, dann in der **Gewürzmischung** wenden. Anschließend auf die **Spieße** stecken. Diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 15 – 20 Min. garen.

6 Währenddessen: In einer kleinen Schüssel **Joghurt,** ein wenig **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Petersilie** grob hacken und unter den fertigen **Reis** heben. **Basmatireis** auf Teller verteilen und **Hähnchenspieße** daneben anrichten. Mit **Joghurtsoße** und **Zitronenspalten** genießen.