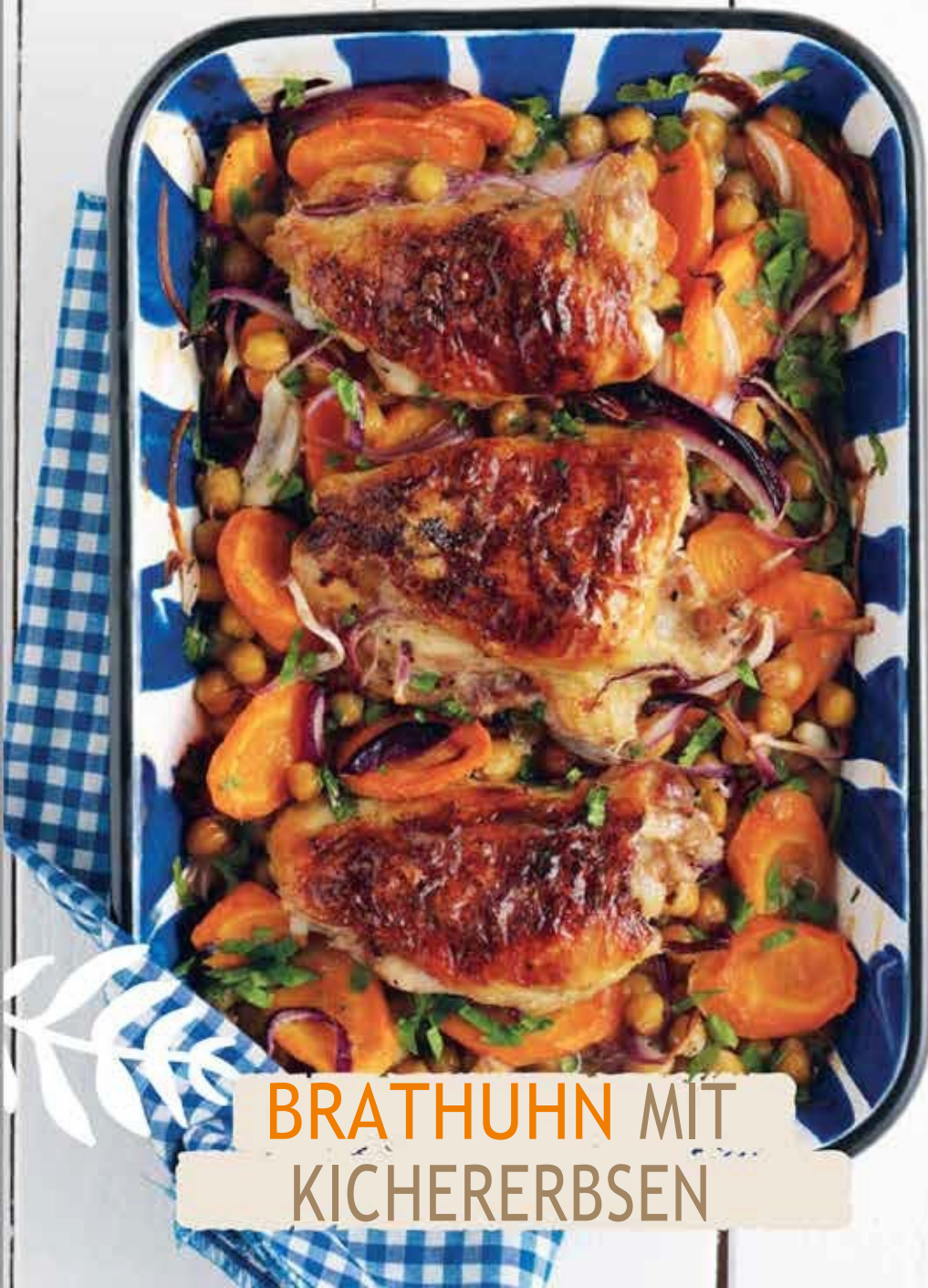




# BRATHUHN MIT KICHERERBSEN

## HAUPTGERICHT

1 Stunde - PORTIONEN

227

## ZUTATEN

125 g Naturjoghurt

6 große Hähnchenschenkel

500 g Kichererbsen aus der Dose,  
abgetropft und abgespült

1 große rote Zwiebel, in dünne  
Scheiben geschnitten

500 g Karotten, geschält und  
diagonal in ca. 2 cm dicke Scheiben  
geschnitten

10 g Koriander, grob gehackt

15 ml Zitronensaft

Salz und Pfeffer nach Belieben

## ZUBEREITUNG

- 1 In einer Schüssel Joghurt, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verrühren.
- 2 Das Hähnchen dazugeben und mit der Joghurtcreme bedecken. In einer abgedeckten Schüssel 4 bis 8 Stunden im Kühlschrank marinieren. 30 Minuten vor dem Kochen aus dem Kühlschrank holen.
- 3 Den Backofen vorheizen auf 200 Grad.
- 4 Kichererbsen, Zwiebelscheiben und Karotten in einer Schüssel mischen. Leicht salzen. In einer 23-33 cm großen Backform ein Gemüsebett machen.

- 5 Mit einem Teigschaber erneut beide Seiten der Hähnchenschenkel gleichmäßig mit Joghurtcreme bestreichen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf Gemüse legen. Im Ofen etwa 45 Minuten backen, bis das Hähnchen goldbraun ist.
- 6 Aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen in eine Schüssel legen. Das Gemüse umrühren und etwas Wasser dazugeben, wenn es zu trocken erscheint. Im Ofen backen, bis die Karotten weich sind (weitere ca. 10 Minuten).
- 7 Anschließend den Koriander darüberstreuen. Vor dem Servieren das Hähnchen auf das Gemüse legen und etwas mehr Koriander dazugeben.

