

# Jamie Olivers Harissa-Hähnchen aus dem Ofen

Mein Harissa-Hähnchen ist farbenfroh, lebensecht und voller Geschmack und könnte nicht einfacher zuzubereiten sein. Das Gericht ist auch perfekt, um übrig gebliebenes Gemüse aus dem Kühlschrank zu verwerten. Gib einfach alles in eine Schale und lass den Ofen den Rest erledigen.

Für 4 Personen

**Gesamtzeit:** 1 Stunde 30 Minuten

½ Butternusskürbis (750 g), 2 rote Zwiebeln, 2 Karotten, 2 bunte Paprikaschoten, 1 Zitrone, 1 Knoblauchknolle, Olivenöl, 2 EL Ras el Hanout, 1,6 kg Hähnchenfleisch aus Freilandhaltung, 1 EL Rosenharissa, 700 g Kichererbsen (aus dem Glas), Couscous als Beilage / Naturjoghurt als Beilage.

1. Den Backofen auf 180 °C / 350 °F / Gasstufe 4 vorheizen.
2. Den Kürbis entkernen und vorsichtig in 4 cm große Stücke schneiden, die Zwiebeln schälen und vierteln, die Möhren schälen und grob würfeln, die Paprika entkernen und in große Stücke reißen und die Zitrone halbieren.
3. Alles zusammen mit der ganzen ungeschälten Knoblauchknolle, 2 EL Olivenöl und dem Ras el Hanout auf ein 30 cm x 40 cm großes Bratblech geben. Alles zusammen mit einer guten Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer vermengen.
4. Das Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Das Harissa und 1 EL Olivenöl dazu geben und gut durchschwenken, damit das Fleisch auch in alle Ecken und Winkel kommt. 1 Stunde braten, dann die Kichererbsen samt Saft hineingeben und weitere 20 Minuten braten, bis sie knorrig und durchgegart sind.
5. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die weichen Knoblauchzehen im Bratensaft zerdrücken, die Haut wegwerfen und Zitronenmarmelade darüber auspressen. Mit fluffigem Couscous und einem Klecks Naturjoghurt servieren.

## Nährwerte:

499 kcal, 19 g Fett (4 g gesättigt), 49 g Eiweiß, 34,4 g Kohlenhydrate, 13,4 g Zucker, 9,6 g Ballaststoffe, 1,3 g Salz, Gewicht: 277,3 g, Besondere Ernährungshinweise: keine, Alltagsstauglich: J

