



Zitronenhähnchen auf Perlencouscous

mit Brühe, Mandeln und Oliven



ca. 40min



2 Personen

Das heutige Mahl verspricht wohligh wärmende Wonne in deinem Bauch: Die Couscousperlen werden in diesem nahöstlich inspiriertem Rezept nämlich in einer aromatischen Brühe aus Fenchel, Möhren und Petersilie gegart. Feine Hähnchenschenkelstreifen erhalten erst eine Glasur aus Knoblauch, Zitrone und Oliven, bevor sie sich unter die Perlen mischen dürfen. Salzig geröstete Mandeln runden die Kreation auf herzhaft Weise ab. Lecker!

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet

- 1½EL Butter ⁷
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1072kcal, Fett 50.6g,
Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 52.5g



4. Perlencouscous garen

Das kochende Wasser und den **Perlencouscous** zu dem **Gemüse** in den Topf geben. **3/4 des Brühwürzes** unterrühren und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



A top-down view of a black frying pan containing cooked chicken strips and sliced green onions. The chicken is cut into bite-sized pieces and is coated in a dark, glossy sauce. Sliced green onions are scattered around the chicken. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right. The background is a light-colored, textured surface.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 6-7Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten. Die **1/2 des Zitronensafts**, die **Oliven**, 1EL Honig und 1/2TL Salz zugeben und alles weitere 4-5Min. garen, bis die klebrige **Sauce** das **Fleisch** vollständig bedeckt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit **3/4 des Fleisches samt Sauce**, der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft nach Geschmack** und **3/4 der Petersilienblätter** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **restliche Fleisch samt Sauce** auf dem **Couscous** anrichten, mit den **Mandeln** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.