



## Couscous mit Hähnchen und Gemüse

mit Knoblauch-Zitronen-Creme und Mandeln



ca. 25min



2 Personen

Bei diesem locker-fluffigen Couscous-Rezept ist alles mit dabei, um anspruchsvolle Gaumen zu beglücken: Gold angebratene Süßkartoffeln und Paprika, die zartesten Hähnchenstreifen, angeröstete Mandeln und fein-würzige Oliven laden zur genüsslichen Verkostung ein. Aus Crème fraîche, Knoblauch und Zitrone zauberst du schnell noch einen frischen Dip, der alle Köpfe verdrehen wird!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 25g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Safran
- 150g Couscous <sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1179kcal, Fett 65.9g, Kohlenhydrate 95.6g, Eiweiß 51.7g



**1. Gemüse braten**

Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist, dabei regelmäßig umrühren.



**2. Mandeln anrösten**

300ml Wasser bzw. die erforderliche Mindestmenge in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Mandelblättchen** in einem kleinen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



**3. Zwiebeln braten**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in demselben Topf mit 2EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die Hitze ggf. erhöhen und die **Zwiebeln** weiterbraten, bis die Butter zu bräunen beginnt, dann sofort vom Herd nehmen.



**4. Couscous garen**

Den **Safran** zwischen den Fingern zerreiben und mit dem **Couscous** in den Topf zu den **Zwiebeln** geben. Das kochende Wasser hinzufügen und den **Couscous** abgedeckt 6-8Min. quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



**5. Fleisch mitgaren**

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1cm breite Streifen schneiden, zum **Gemüse** geben und bei starker Hitze 4-5Min. mitbraten. Inzwischen die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Zitronensafts**, die **Oliven** und 1,5TL Honig in die Pfanne geben und 1-2Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Creme anrühren**

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Crème fraîche**, der **Zitronenschale**, dem **übrigen Zitronensaft**, 1/2TL Honig und 2-4EL Wasser mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **1/2 des Fleischs und des Gemüses samt Sauce** unter den **Couscous** mengen. Das **übrige Fleisch und Gemüse** mit den **Mandeln** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Creme** servieren.