



Couscous mit Hähnchen und Gemüse

mit Knoblauch-Zitronen-Creme und Mandeln



ca. 25min



3-4 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 große Süßkartoffel
- 2 rote Paprika
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Zwiebeln
- 1 Päckchen Safran
- 300g Couscous ¹
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- ca. 4TL Honig
- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 1177kcal, Fett 65.9g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 51.6g



1. Gemüse braten

Die **Süßkartoffeln** 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist, dabei regelmäßig umrühren.



2. Mandeln anrösten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Mandelblättchen** in einem mittelgroßen 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in demselben Topf mit 4EL 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 **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Zitronensafts**, die **Oliven** und 1EL 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**, 1TL Honig und 5-7EL 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 **Crème** servieren.