



Marokkanischer Couscous

mit Harissa Hähnchen



30-40min



3-4 Personen

Die saftigen Hähnchenschenkel werden mit Kichererbsen, Rosinen und Karotten in einem feinen Tomatensud geköchelt. Dazu gibt es fluffigen Couscous mit Petersilie. Wer es gerne scharf mag, träufelt sich noch etwas Harissaöl drüber. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Couscous²
- 1 Dose Kichererbsen
- 2g Harissapulver
- 20g frische Petersilie
- 5g Ras el Hanout
- 1 Gemüsebrühwürfel¹
- 1 Packung Karotten
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 25g Rosinen³

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 49.7g



1. Harissaöl zubereiten

In einer Schüssel das **Harissapulver** mit 3EL Olivenöl verrühren. In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen.



2. Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne die **Hähnchenteile** mit 1EL Olivenöl ca. 5-6Min. bei starker Hitze anbraten, bis die **Drumsticks** goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Couscous zubereiten

Währenddessen den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** langsam in die **Brühe** einrieseln lassen. Umrühren und abgedeckt ca. 10Min. quellen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Karotten** mit den **Rosinen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 1-2Min. leicht anbraten, mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Hähnchen** dazugeben und ca. 10-12Min. garen. Die **Kichererbsen** untermischen und ca. 2Min. erwärmen. Mit **Ras el Hanout**, Salz und Pfeffer und abschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Ca. **3/4 der Petersilie** unter den **Couscous** mischen. Die **Hähnchenteile** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack mit **Harissaöl** beträufeln und mit **restlicher Petersilie** garniert servieren.