



Marokkanischer Couscous

mit Harissa Hähnchen



30-40min



2 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!

- 5g Ras el Hanout
- 150g Couscous ²
- 1 Dose Kichererbsen
- 5g Harissapulver
- 2 Karotten
- 25g Rosinen ³
- 1 Gemüsebrühwürfel ¹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 10g frische Petersilie

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Allergene

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

Energie 1050kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 55.8g



In einer Schüssel das **Harissapulver** mit 3EL Olivenöl verrühren. In einem mittelgroßen Topf 250ml Wasser zum Kochen bringen.



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



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. 8-10Min. quellen lassen.



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.



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.



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.