



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 ³
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 3 Hähnchenschenkelfilets

- 1½EL Butter ²
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 1090kcal, Fett 57.0g,
Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 44.9g



4. Perlencouscous garen

2. Gemüse braten

5. Fleisch braten

3. Mandeln anrösten

6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit $\frac{3}{4}$ **des Fleisches samt Sauce**, der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft nach Geschmack** und $\frac{3}{4}$ **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.