



Zitronenhähnchen auf Perlencouscous

mit Brühe, Mandeln und Oliven



ca. 40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 20g Petersilie
- 2 Packungen grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Mandelblättchen³
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 6 Hähnchenschenkel filets

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1087kcal, Fett 58.1g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stängel entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Petersilienstängel und -blätter** separat grob hacken.



4. Perlencouscous garen

Das kochende Wasser und den **Perlencouscous** zu dem **Gemüse** in den Topf geben. **¾ des Brühwürzes** unterrühren und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



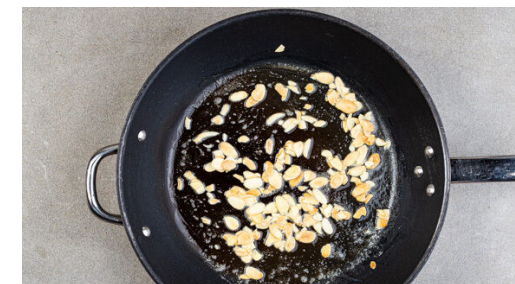
2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, den **Fenchel**, die **Karotten** und die **Petersilienstängel** in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-14Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in der Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 6-7Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten. Die **½ des Zitronensafts**, die **Oliven**, 2EL Honig und 1TL Salz zugeben und alles weitere 4-5Min. garen, bis die klebrige **Sauce** das **Fleisch** vollständig bedeckt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Mandeln anrösten

1,2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit **¾ des Fleisches samt Sauce**, der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft nach Geschmack** und **¾ 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.