



Nordafrikanisches Hähnchenragout

dazu Couscous mit Rosinen



ca. 25min



3-4 Personen

Heute bringen wir dir einen bunten Strauß verschiedenster Aromen auf den Teller: Kreuzkümmel, Zimt und Nelke in der Gewürzmischung für das zarte Hähnchenfleisch, süßliche Rosinen und frische Petersilie im fluffigen Couscous, feurige Peperoni im bunten Gemüse. Da bleiben kulinarisch keine Wünsche offen - und dass es auch noch schnell geht, ist nur ein weiterer Pluspunkt.

- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 gelbe Paprika
- 1 rote Peperoni
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Couscous ¹
- 50g Rosinen ²
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 43.8g



2. Gemüse vorbereiten

3. Ragout kochen

4. Couscous garen

5. Petersilie hacken

6. Couscous verfeinern

Ca. **¾ der Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Das **Hähnchenragout** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Peperoni** abschmecken und mit dem **Couscous** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.