



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 Chilischote im bunten Gemüse. Da bleiben kulinarisch keine Wünsche offen - und dass es auch noch schnell geht, ist nur ein weiterer Pluspunkt.

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 gelbe Paprika
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Couscous¹
- 50g Rosinen¹²
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

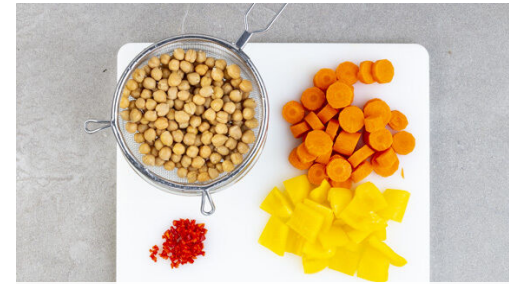
Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 31.1g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren und das **Fleisch** untermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, für weniger Schärfe ggf. entkernen und je nach Geschmack die $\frac{1}{2}$ der **Chilischote** oder mehr fein würfeln.



3. Ragout kochen

In einem mittleren Topf 600ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3min. anbraten. Die **Paprika**, **1EL Chiliwürfel**, die **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser zugeben und das **Ragout** ca. 2Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** unterrühren und 5Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** 2-3Min. im **Ragout** erwärmen.



4. Couscous garen

Den **Couscous** mit den **Rosinen** und dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser rühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Couscous verfeinern

Ca. $\frac{3}{4}$ der **Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Das **Hähnchenragout** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Chilischote** abschmecken und mit dem **Couscous** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.