



Schawarma-Huhn auf feinem Couscous

mit Aprikosen, dazu gebackene Süßkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Was hilft gegen Fernweh? Wegfahren ist eine Option, wenn das aber nicht geht, dann muss eine andere Lösung her - wir haben da eine Idee: Probiere unser heutiges Gericht! Das raffiniert gewürzte Hähnchen und das bunte Ofengemüse werden dich mit unserem fruchtig-lockeren Couscous und vielen frischen Kräutern direkt in wärmere Gefilde versetzen. Die Düfte und Farben des Basars auf deinem Teller!

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 300g Couscous ¹
- 50g getrocknete Aprikosen ³
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ²

- 2EL Honig
- 2TL Balsamicoessig ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Energie 923kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 45.8g



800ml Wasser und die **restliche Gewürzmischung** in die heiße Pfanne geben und kurz aufkochen. Den **Couscous** und die **getrockneten Aprikosen** einrühren und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen und der **Couscous** gar ist. Ggf. etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



A top-down view of a small glass jar containing a mixture of white cream, yellow oil, and a small pile of dark, textured seeds or spices.

Mit einem Löffel vorsichtig **2 Zitronenspalten** aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **2 Zitronenspalten** auspressen und den warmen **Zitronensaft** mit dem **Joghurt**, dem **Knoblauch** und 1-2EL Olivenöl verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen, dann ca. **2/3 der Kräuter** unterheben. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Couscous** und dem **Ofengemüse** anrichten. Mit der **Zitronenschale** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Dip** und den **restlichen Zitronenspalten** servieren.