



## Geräuchertes Hähnchen auf Couscous

mit grünen Bohnen, Minze und Käse



20-30min



2 Personen

Achtung, hier kommt ein wahres Spektakel für deine Geschmacksknospen! Geräuchertes Hähnchenfleisch trifft auf gebackene grüne Bohnen, pikanten Käse und geröstete Haselnüsse. Dazu gibt es einen erfrischenden Couscous-Mix mit Rucola, Gurke, Zitrone und Minze. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g blanchierte Haselnuskerne<sup>15</sup>
- 1 Packung geräucherte Hähnchenstreifen
- 150g Couscous<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Stück italienischer Hartkäse<sup>7</sup>
- 10g Minze
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 30.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 300ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Enden der **Bohnen** ggf. abschneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Gurke schneiden

Die **Gurke** in 1-2cm große Würfel schneiden.



2. Bohnen backen

Die **Bohnen** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen 16-18Min. backen. Die **Haselnüsse** (am besten separat) und die **Hähnchenstreifen** ca. 3Min. vor Ende der Garzeit dazugeben und mitbacken. Anschließend die **Nüsse** grob hacken.



5. Käse hobeln

Den **Käse** mit einem Sparschäler oder Käsehobel in breite Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden.



3. Couscous zubereiten

Den **Couscous** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **1/2TL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Das kochende Wasser über den **Couscous** gießen, umrühren und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous**, die **Gurken**, die **Zitronenschale**, die **1/2 der Minze** und den **Rucola** mit 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** und **Zitronensaft** abschmecken. Die **Bohnen** und die **Hähnchenstreifen** auf dem **Couscous** anrichten, mit den **Haselnüssen**, der **restlichen Minze** und dem **Käse** garnieren und servieren.