



Geräuchertes Hähnchen auf Couscous

mit grünen Bohnen, Minze und Käse



20-30min



2 Portionen

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
- 250g grüne Bohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g blanchierte Haselnusskerne⁴
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 150g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

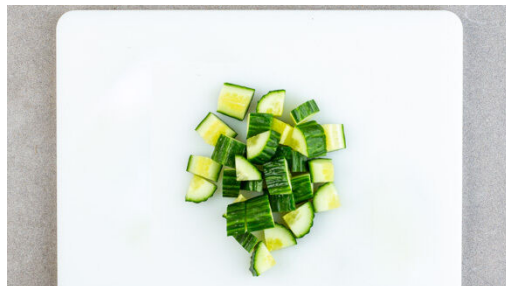
Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 32.5g



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** 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**, **½TL 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 6-8Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous**, die **Gurken**, die **Zitronenschale**, die **½ 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.