



Geräuchertes Hähnchen auf Couscous

mit grünen Bohnen, Minze und Käse



20-30min



4 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
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g blanchierte Haselnusskerne⁴
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 10g Minze
- 100g 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 716kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 30.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Zitronenschale von 1 Zitrone** fein abreiben, dann **beide Zitronen** halbieren und auspressen.



2. Bohnen backen

Die **Bohnen** mit 2EL Olivenöl und ½TL 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.



3. Couscous zubereiten

Den **Couscous** mit dem **Knoblauch**, **4EL Zitronensaft**, **1TL Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise 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.



4. Gurke schneiden

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



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.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous**, die **Gurken**, die **Zitronenschale**, die **½ der Minze** und den **Rucola** mit 4EL 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.