



## V1: Hähnchen auf cremigem Perlencouscous

mit Austernpilzen und frischem Spinat



20-30min



2 Personen

Austernpilze glänzen hier in einer deliziösen Doppelrolle: Knusprig im Ofen mit zarten Hähnchenschenkeln gebrutzelt und als Umami-Bringer in einem herrlich cremigen Perlencouscous mit Lauch und Babyspinat, das nach Risottoart zubereitet wird. Als besonderen Gaumenkitzel haben sich unsere Köche ein buttriges Häubchen mit Petersilie und Zitrone ausgedacht. Zum Dahinschmelzen!

## Was du von uns bekommst

- 3 Hähnchenschenkel filets
- 125g Austernpilze
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Perlencouscous<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 44.6g



1. Fleisch anbraten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 1,5EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten, herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pfanne **samt Bratenfett** aufbewahren.



2. Pilze und Fleisch rösten

Die **½ der Austernpilze** in dünne Streifen zupfen oder schneiden. Mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und um das **Fleisch** herum auf dem Backblech verteilen. Im Ofen 13-15Min. rösten, bis die **Pilze** knusprig sind und das **Fleisch** gar ist.



3. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 600ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** verrühren und zum Kochen bringen. Die **restlichen Austernpilze** grob zerkleinern. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Gemüse anbraten

Die **Austernpilze**, den **Lauch** und den **Knoblauch** in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann den **Perlencouscous** einrühren und 1-2Min. mitbraten.



5. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen, dabei gelegentlich umrühren. Diesen Vorgang 8-10Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Perlencouscous** gar ist. Die **½ der Gewürzmischung** oder **mehr nach Geschmack** einrühren und den **Spinat** unterheben, bis er zusammengefallen ist. Mit mehr **Brühwürz** oder Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Würzbutter zubereiten

Die **Petersilie** fein hacken. **1TL Zitronenschale** abreiben und **eine Zitronenhälfte** auspressen. Die **Petersilie** und die **Zitronenschale** mit der **Butter** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** mit **1EL Zitronensaft** würzen, das **Fleisch samt Pilzen** darauf anrichten und mit der **Würzbutter** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [@](#) [f](#) [v](#) [#marleyspooning](#)