



## V1: Nordafrikanisches Hähnchenragout

dazu Couscous mit Aprikosen



ca. 25min



3-4 Personen

Heute bringen wir dir einen bunten Strauß verschiedenster Aromen auf den Teller: Kreuzkümmel, Zimt und Nelke in der Gewürzmischung für das zarte Hähnchenfleisch, süßliche Aprikosen und frische Petersilie im fluffigen Couscous, feurige Peperoni im bunten Gemüse. Da bleiben kulinarisch keine Wünsche offen - und dass es auch noch schnell geht, ist nur ein weiterer Pluspunkt.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Peperoni
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 50g getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 39.9g



### 1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren und das **Fleisch** untermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe ggf. entkernen und je nach Geschmack die  $\frac{1}{2}$  der **Peperoni** oder mehr fein würfeln.



### 3. Ragout kochen

In einem mittleren Topf 600ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3min. anbraten. Die **Paprika**, **1EL Peperoniwürfel**, die **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser zugeben und das **Ragout** ca. 2Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** unterrühren und 5Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** 2-3Min. im **Ragout** erwärmen.



### 4. Couscous garen

Den **Couscous** mit den **Aprikosen** und dem **Brühwürz** in das kochende Wasser rühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



### 5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 6. Couscous verfeinern

Ca.  $\frac{3}{4}$  der **Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Das **Hähnchenragout** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Peperoni** abschmecken und mit dem **Couscous** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.