

MARLEY SPOON



V2: Würziges Bio-Hähnchenbrustfilet

mit buntem Gemüse und Couscous



ca. 20min



2 Personen

Das sieht nach viel Schnipselarbeit aus - denkst du! Das Gemüse für diese bunte Melange kommt aber bereits größtenteils vorgeschnitten in deiner Kochbox an. Es köchelt mit pikanter Harissa, fruchtigen Aprikosen und natürlich viel Liebe und wird auf einem Berg Bio-Vollkorn Couscous serviert. Mit nordafrikanisch gewürztem Bio-Hähnchen eine rundum ausgewogene und beglückende Mahlzeit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Tomate
- 1 Brokkoli
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Harissa
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher

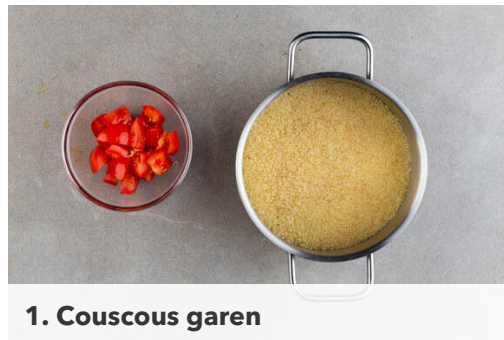
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 68.3g



1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



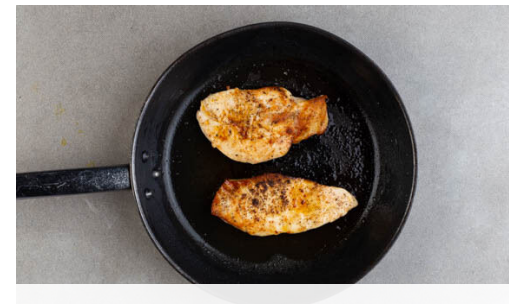
4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



2. Gemüse köcheln

Den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **Aprikosen**, die **Harissa** und das **übrige Brühgewürz** in die Pfanne rühren. 200ml Wasser angießen, aufkochen und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 6-8Min. einköcheln lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, dabei rundum mit der **Gewürzmischung** bestreuen.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Gemüse verfeinern

Das **Gemüse** in der Pfanne mit ½ TL Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und **ggf. vorhandenen Bratensaft** angießen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.