



Hähnchennuggets im Cashewmantel

mit sommerlichem Couscoussalat



30-40min



2 Personen

Das zarte Hähnchenfleisch wird mit Ras el-Hanout gewürzt und anschließend in fein gehackten Cashews gewendet, bevor die Nuggets im Ofen zu knuspriger Perfektion gebacken werden. Dazu gibt es einen fruchtigen Couscoussalat mit Fenchel, Kohlrabi und Orange. Ein Gericht, das du einfach ausprobieren MUSST!

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g Cashewkerne ²
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Minze

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 987kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 49.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1EL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Cashews** fein hacken, die **Hähnchenstücke** damit ummanteln und die **Nuggets** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 12-15Min. im Ofen knusprig backen.



Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **andere Hälfte** schälen und das **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden. Den **Orangensaft** mit 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig und 1EL Honig verrühren und das **Dressing** vorsichtig mit den **Orangenstücken** unter den **Salat** mengen.



In einem kleinen Topf 300ml leicht
gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous**
in das kochende Wasser rühren und
abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den
Couscous mit einer Gabel auflockern.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit **1-2TL Orangenschale** unter den **Couscous** mengen.



Den **Kohlrabi** schälen, halbieren und erst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Den **Fenchel** ebenfalls in dünne Streifen schneiden, dabei das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Gemüse** und den **Zitronensaft** in einer Schüssel vermengen.



Den **Couscous** mit dem **Gemüse** mischen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchennuggets** mit dem **Couscoussalat** anrichten, nach Belieben mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit 2EL Ketchup als **Dip** servieren.