



Zitronenhähnchen auf Perlencouscous

mit Brühe, Mandeln und Oliven



ca. 40min



2 Personen

Das heutige Mahl verspricht wohligh wärmende Wonne in deinem Bauch: Die Couscousperlen werden in diesem nahöstlich inspiriertem Rezept nämlich in einer aromatischen Brühe aus Fenchel, Möhren und Petersilie gegart. Feine Hähnchenschenkelstreifen erhalten erst eine Glasur aus Knoblauch, Zitrone und Oliven, bevor sie sich unter die Perlen mischen dürfen. Salzig geröstete Mandeln runden die Kreation auf herzhafte Weise ab. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 3 Hähnchenschenkel filets

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ⁷
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1090kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 44.9g



1. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stängel entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Petersilienstängel und -blätter** separat grob hacken.



4. Perlencouscous garen

Das kochende Wasser und den **Perlencouscous** zu dem **Gemüse** in den Topf geben. **¾ des Brühwürzes** unterrühren und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



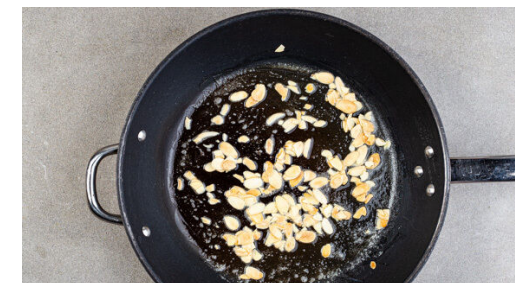
2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, den **Fenchel**, die **Karotten** und die **Petersilienstängel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-14Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 6-7Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten. Die **½ des Zitronensafts**, die **Oliven**, 1EL Honig und ½TL Salz zugeben und alles weitere 4-5Min. garen, bis die klebrige **Sauce** das **Fleisch** vollständig bedeckt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Mandeln anrösten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit **¾ des Fleisches samt Sauce**, der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft nach Geschmack** und **¾ der Petersilienblätter** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **restliche Fleisch samt Sauce** auf dem **Couscous** anrichten, mit den **Mandeln** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.