



Hähnchen auf cremigem Perlencouscous

mit Austernpilzen und frischem Spinat



20-30min



3-4 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!

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 250g Austernpilze
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

- 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 920kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 44.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL 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.



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.



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



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 **Gewürzmischung** einrühren und den **Spinat** unterheben, bis er zusammengefallen ist. Mit mehr **Brühgewürz** oder Salz und Pfeffer abschmecken.



In einem mittelgroßen Topf 1,2L 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.



Die **Petersilie** fein hacken. **2TL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** 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 **2EL Zitronensaft** würzen, das **Fleisch samt Pilzen** darauf anrichten und mit der **Würzbutter** garniert servieren.