



V: Bio-Hähnchennuggets im Cashewmantel

mit sommerlichem Couscoussalat

Das zarte Bio-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!



30-40min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g Cashewkerne ²
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 46.5g



1. Nuggets zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen 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.



4. Dressing anrühren

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 **Orangenteilen** unter den **Salat** mengen.



2. Couscous garen

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.



5. Couscous würzen

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



3. Gemüse schneiden

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.



6. Salat fertigstellen

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