



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



3-4 Personen

- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 100g Cashewkerne ²
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 Kohlrabi
- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Minze

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 933kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 44.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 2EL Honig sowie je 1 kräftigen 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 3EL Olivenöl, 3EL hellem Essig und 2EL Honig verrühren und das **Dressing** vorsichtig mit den **Orangenstücken** unter den **Salat** mengen.



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 4EL Ketchup als **Dip** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e021942709a217cfed2f781c62feb09c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**