



## Dukkah-Hähnchen aus dem Ofen

auf fruchtigem Couscous-Möhren-Salat

 30-40min  2 Personen

Dukkah ist das Allround-Gewürztalent der äthiopischen Küche. Die Mischung aus weißem Sesam, Kichererbsen, Korianderkörnern, Kreuzkümmel, Minze, Thymian, Meersalz und Pfeffer wird mit Olivenöl zu einer pikanten Marinade angerührt und verfeinert hier das zarte Hähnchen. Dazu gibt es einen feinen Couscoussalat mit Apfel und Karotte und einem cremigen Kräuter-Joghurt-Dressing!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 200g Couscous <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 45.9g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **4 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Gewürzmischung** sowie 2EL Olivenöl vermengen.



### 2. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf ca. 350ml Wasser zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Den **Couscous** in die **Brühe** rieseln lassen und abgedeckt 8-10Min. ohne Hitzezufuhr quellen lassen.



### 3. Fleisch garen

Die **Hähnchenstücke samt Gewürzöl** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Anschließend im Ofen 10-12Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** auch in eine Auflaufform geben.



### 4. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Apfel** schälen und ebenfalls grob reiben, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 5. Sauce pürieren

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Knoblauchzehe** schälen und halbieren und mit den **Kräutern** und dem **Joghurt** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Couscous fertigstellen

Die **Karotten-** und die **Apfeleraspel** unter den **Couscous** mischen. Nach Geschmack mit dem **Zitronensaft** und -**abrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** auf dem **Couscous-Möhren-Salat** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.