



## Dukkah-Hähnchen aus dem Ofen

auf fruchtigem Couscous-Möhren-Salat



30-40min



3-4 Personen

Dukkah ist das Allround-Gewürztalet 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!



- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 2 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 400g Couscous <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

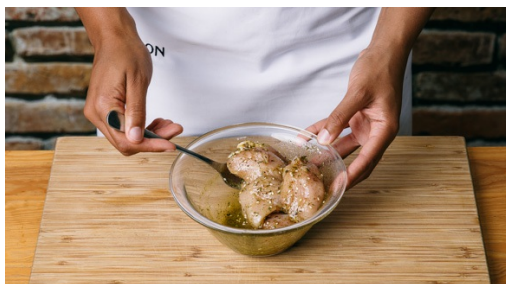
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- große 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.

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

Energie 746kcal, Fett 19.6g,  
Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 44.1g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **je 4 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Gewürzmischung** sowie 2-3EL Olivenöl vermengen.



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



In einem mittelgroßen Topf ca. 600ml Wasser zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Den **Couscous** in die **Brühe** rieseln lassen und abgedeckt 8-10Min. ohne Hitzezufuhr quellen lassen.



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.



Die **Hähnchenstücke samt Gewürzöl** in einer großen, 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.



Die **Karotten**- und die **Apfelraspel** 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.