



Cashew-Harissa-Hähnchennuggets

mit sommerlichem Couscoussalat



30-40min



2 Personen

Die zarten Hähnchenstücke werden erst in einer süß-würzigen Mischung mit Honig und Harissa und anschließend in fein gehackten Cashews gewendet, bevor sie 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 150g Couscous ¹
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 10g frische Minze
- 1 Päckchen Tomatenketchup ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 805.0kcal, Fett 23.5g, Eiweiß 47.1g, Kohlenhydrate 95.8g



1. Nuggets zubereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1/2-1EL Öl, dem **Harissapulver**, der **1/2 des Honigs**, 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Cashews** fein hacken, die **Hähnchenstücke** damit ummanteln und die **Nuggets** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 12-15Min. im Ofen 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, dem **restlichen Honig** und ggf. 1TL Zucker verrühren und vorsichtig mit den **Orangestücken** unter den **Salat** mengen.



2. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das Wasser einrieseln lassen und abgedeckt 8-10Min. ohne Hitzezufuhr quellen lassen.



5. Couscous würzen

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



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 und den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen.



6. Anrichten und servieren

Den **Couscous** unter das **Gemüse** mengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Couscoussalat** anrichten, nach Belieben mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Ketchup** als **Dip** servieren.