



Marokkanischer Hähncheneintopf

mit Couscous und Hokkaidokürbis



30-40min



2 Personen

Mmmh, heute gibt es einen wärmenden Hähncheneintopf mit Hokkaidokürbis und getrockneten Cranberrys. Die feine Ras-el-Hanout-Gewürzmischung hält alles aromatisch zusammen, Limette sorgt für erfrischende Leichtigkeit. Zum Servieren garnierst du jede Portion nach Belieben mit einem Klecks Joghurt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Couscous¹
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 49.0g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Kürbisspalten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



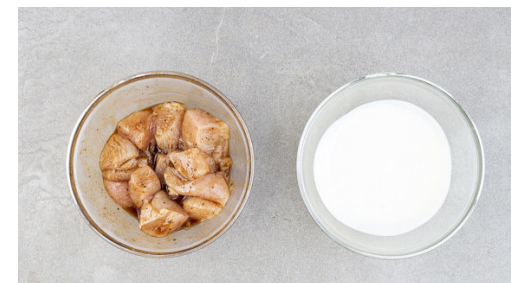
4. Eintopf ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit 1 gestrichenen EL Mehl bestäuben, dann die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers oder mehr** unterrühren und mit 300-400ml Wasser ablöschen. Ca. **3/4 des Brühwürzes** und den **Kürbis** dazugeben und den **Eintopf** ca. 15Min. abgedeckt sanft köcheln lassen.



5. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit dem **restlichen Brühwürz** und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die **Brühe** einrieseln lassen, umrühren und abgedeckt 7-8Min. ziehen lassen.



3. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz würzen und glatt rühren.



6. Eintopf fertigstellen

Den **Eintopf** noch 5-10Min. ohne Deckel sanft köcheln lassen. Ca. 2Min. vor Ende der Garzeit die **Tomate** unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, **restlicher Gewürzmischung** sowie **Limettensaft und -abrieb** abschmecken. Die **Cranberrys** grob hacken. Den **Eintopf** mit dem **Couscous** anrichten, mit **1 Klecks Joghurt** und den **Cranberrys** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.