



Marokkanischer Hähncheneintopf

mit Couscous und Hokkaidokürbis



30-40min



3-4 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!

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 400g Couscous ¹
- 1 Packung getrocknete Cranberries

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 673kcal, Fett 12.3g,
Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 45.3g



4. Eintopf ansetzen

2. Gemüse schneiden

5. Couscous garen

3. Fleisch würzen

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.