



Ofen-Hähnchen mit Cashewhaube

auf Rosinen-Couscous mit Gurkendip



30-40min



3-4 Personen

Couscous ist einer unserer Lieblinge, weil er einfach zuzubereiten ist, nach Lust und Laune mit Gewürzen aufgepeppt werden kann und so, so lecker ist! Probier es aus mit nordafrikanischem Ras-el-Hanout-Gewürz aus Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt und Sternanis sowie süßlichen Rosinen. Dazu gibt es ein knusprig gebratenes Hähnchen mit Cashewhaube und einen frischen Gurkendip!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Couscous ¹
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

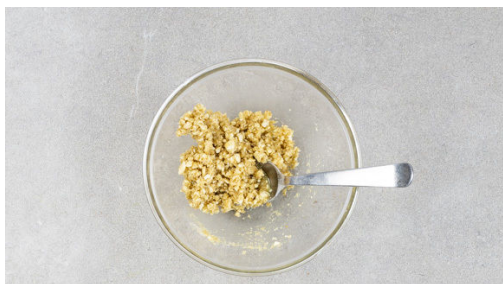
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 16.2g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 42.2g



1. Cashewhaube vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Cashews** fein hacken und mit den **Semmelbröseln**, 2EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann jeweils waagrecht ein-, aber nicht komplett durchschneiden. Das **Hähnchen** aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Brühe ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser mit dem **Brühwürz** und der **Gewürzmischung** zum Kochen bringen.



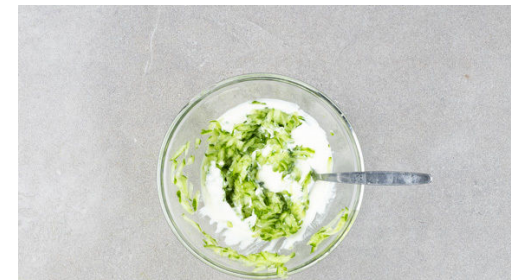
4. Couscous garen

Den **Couscous** in die kochende **Brühe** einrieseln lassen und gut unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen.



5. Fleisch backen

Den Boden einer Auflaufform mit 1-2EL Olivenöl bedecken und das **Fleisch** und die **Tomaten** hineingeben. Im Ofen 10-12Min. backen. Die Auflaufform kurz aus dem Ofen nehmen, das **Fleisch** mit der **Cashew-Brösel-Mischung** bestreuen und anschließend 2-3Min. auf der obersten Schiene im Ofen rösten, bis die **Cashewhaube** goldbraun ist. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip zubereiten

Die **Gurke** grob raspeln, dann salzen und ca. 5Min. ziehen lassen. Das überschüssige Wasser durch ein Sieb ausdrücken und die **Gurkenraspel** mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Rosinen** unter den **Couscous** mischen. Das **Hähnchen** und die **Tomaten** mit dem **Couscous** und dem **Dip** servieren.