



Räucherhähnchen auf Perlencouscous

mit Röstgemüse und Basilikumbutter



ca. 30min



4 Portionen

Einfach, lecker und schnell, so mögen wir unser Abendessen am liebsten. Du auch? Dann hast du dir den richtigen Kandidaten ausgesucht, denn dieses Gericht schmeckt köstlich und ist dazu noch herrlich unkompliziert. Auf einem Bett aus fluffigem Perlencouscous versammeln sich ofengeröstete Tomaten und Paprika mit zarten geräucherten Hähnchenstreifen. Für das Plus an Geschmack gibt's eine schnelle Basilikumbutter. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 2 Pck. Basilikumcreme

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 26.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. 6EL Butter aus dem Kühlschrank holen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren.



4. Fleisch erwärmen

Den Ofen ausschalten, sobald das **Gemüse** gar ist. Das **Fleisch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und in der Resthitze kurz erwärmen (siehe Tipp in Schritt 6).



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Schnittseiten nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen 10-13Min. rösten, bis das **Gemüse** weich ist und etwas bräunt.



5. Butter verfeinern

Die **Basilikumcreme** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer mit der bereitgestellten Butter verrühren. Das **Röstgemüse** mit dem **Fleisch** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit der **Basilikumbutter** garniert servieren. Wer möchte, kann auch alles miteinander vermengen.



3. Perlencouscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



6. Warmes Vergnügen

Wenn du deine Hähnchenstreifen nicht nur warm, sondern auch etwas goldbraun und leicht knusprig magst, kannst du sie in etwas Olivenöl schwenken und im noch angeschalteten Ofen 3-5Min. mitbacken.