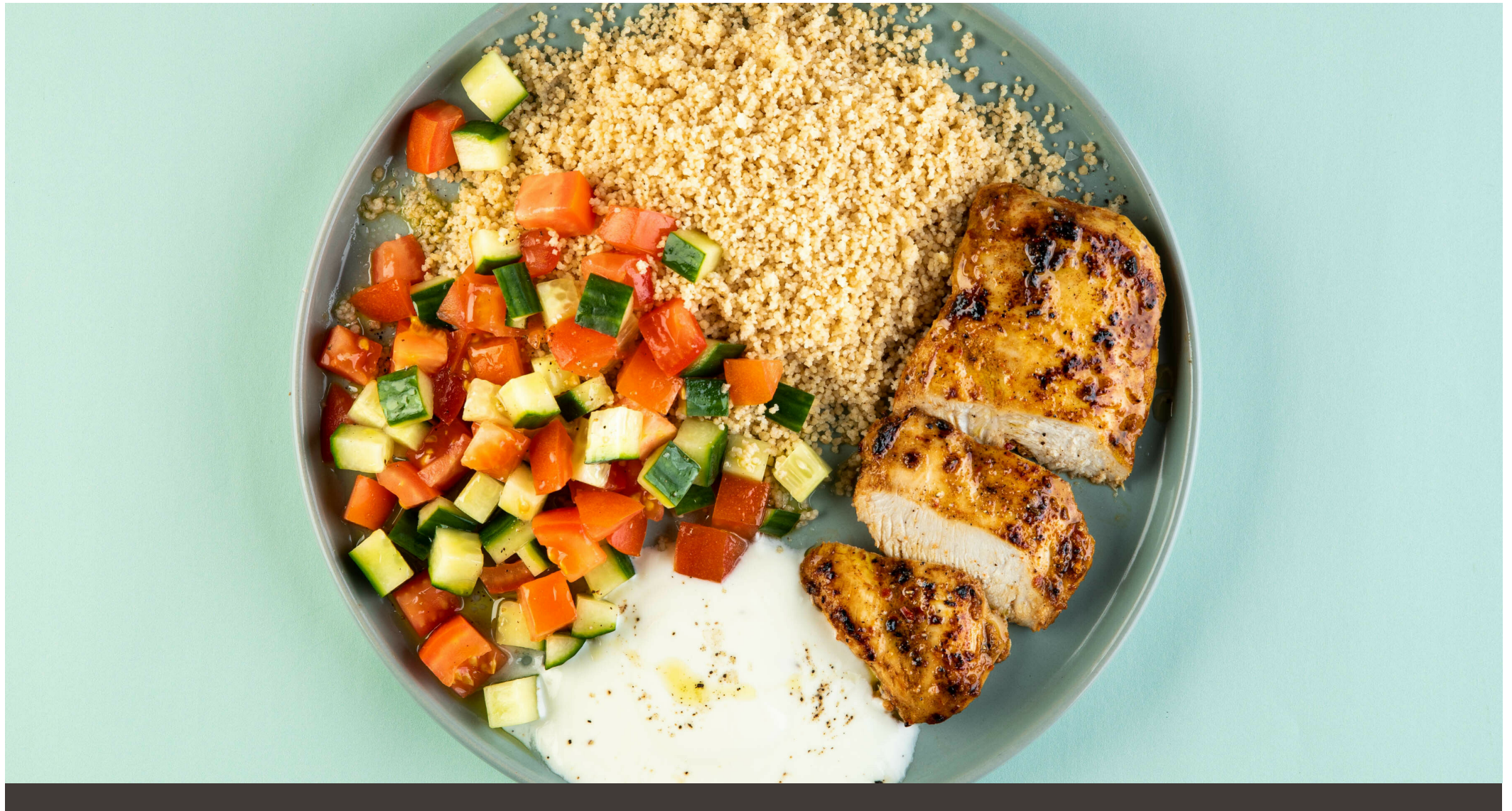




Würziges Harissa-Hähnchen mit Joghurt

dazu Couscous und Gurken-Tomaten-Salat



20-30min



3-4 Personen

Schon mal Harissa probiert? Die meisten kennen es als rote, scharfe Paste - eine wahre Aromabombe aus verschiedenen Gewürzen, Chili und Olivenöl. Wir verwenden Harissa in Form einer Paste und bereiten damit eine köstliche Joghurtmarinade für unser Hähnchen zu. Als adäquate Begleitmannschaft gibt's fluffigen Couscous und einen frischen Gurken-Tomaten-Salat. Jeder Bissen ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Harissa
- 2 Becher Joghurt²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 681kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 42.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Harissa** mit **2EL Joghurt** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren, in der **Joghurt-Würzsauce** wenden und beiseitestellen.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



3. Salat anmachen

2EL Olivenöl und 1EL hellen Essig (bevorzugt Weißweinessig) mit je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Beides mit dem Dressing vermengen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen.



5. Verfeinern & servieren

Den **Couscous** mit 1TL Butter verrühren, mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Couscous** und dem **Gurken-Tomaten-Salat** anrichten und mit dem **restlichen Joghurt** nach Wunsch garniert servieren.



6. La dolce vita

Für die ganz Süßen unter uns: Eine klein geschnittene getrocknete Aprikose oder ein paar Rosinen, einfach mitgegart, lassen den Couscous gleich in einem ganz anderen Licht erscheinen - da kann dann auch der Nachschluck flachfallen! Oder vielleicht doch lieber nicht ...