



RS Hähnchenschnitzel mit Dattelcouscous

dazu Kirschtomaten aus dem Ofen



20-30min



2 Personen

Am liebsten mögen wir Gerichte, die kaum Schnippelei und wenig Kochgeschirr beinhalten - sich also am besten fast von alleine kochen. Heute nähern wir uns diesem Ideal mal wieder an: Für die messerscharfe Abreibung von Hähnchen und Lauchzwiebel sorgen wir selbst, aber das war's auch schon. Um die Kirschtomaten kümmert sich aufopferungsvoll der Ofen, ansonsten darf nur eine einzige Pfanne an unserer Party teilnehmen. Yippie!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g getrocknete Datteln
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig²

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 40.0g

1

1. Kirschtomaten zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, die **Kirschtomaten** in einer mittelgroßen Auflaufform mit der Öl-Essig-Mischung vermengen und im Ofen 15-17Min. garen.

2

2. Fleisch braten

1EL Olivenöl, die $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Gewürzöl** verrühren. Das **Fleisch** mit Küchentuch trocken tupfen, horizontal in **2 Schnitzel** schneiden, mit dem **Gewürzöl** einreiben und in einer mittleren Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis es gar ist. Herausnehmen und warm halten, Pfanne samt **Bratensaft** aufbewahren.

3

3. Gemüse anbraten

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in dünne Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **weißen Lauchzwiebelringe**, den Knoblauch und die **Datteln** in der Pfanne mit dem **Bratensaft** bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.

4

4. Couscous zubereiten

Die **Lauchzwiebeln**, die **Datteln** und den Knoblauch in der Pfanne mit 300ml Wasser ablöschen und die **restliche Gewürzmischung** einrühren. Kurz aufkochen lassen, den **Couscous** einrieseln lassen und umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.

5

5. Verfeinern und servieren

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, mit 1EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen **Tomaten** leicht zerdrücken. Das **Fleisch** und die **Tomaten samt Flüssigkeit** mit dem **Couscous** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.

6

6. Auf dem Besetzungsteller

Was haben Petersilie und Joghurt gemeinsam? Beide könnten heute auf dem Teller landen - falls gewünscht. Petersilie sieht nicht nur gut aus, unter den essbaren Dekos tut sie sich durch fein-würziges Aroma hervor. Und Joghurt kann mehr als nur faul rumliegen, er bietet ganz aktiv seine Dienste als frischer Dip an. Eingestellt!