



RS Hähnchenschnitzel mit Dattelcouscous

dazu Kirschtomaten aus dem Ofen



ca. 30min



3-4 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

- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 Lauchzwiebeln
- 100g getrocknete Datteln
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große 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 749kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 39.8g



1. Kirschtomaten zubereiten

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



2. Fleisch braten

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



3. Gemüse anbraten

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in dünne Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen 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. Couscous zubereiten

Die **Lauchzwiebeln**, die **Datteln** und den Knoblauch in der Pfanne mit 600ml 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. Verfeinern und servieren

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, mit 2EL 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. 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!