



## Hähnchenstreifen auf Couscous

mit saftigen Kirschtomaten und Karotten



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht macht sofort gute Laune! Und zwar nicht nur beim Ansehen, sondern auch beim Kochen und natürlich vor allem beim Essen. Locker-flockiger Couscous bildet die Basis für lecker eingeköchelte Tomaten und Karotten, die es sich gut gewürzt und vergnügt darauf gemütlich machen. Dazu gesellen sich geräucherte und knusprig angebratene Hähnchenstreifen, die das Essen um eine herrliche Würze ergänzen. Mmmh!



### Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen

### Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

### Küchenutensilien

- Wasserkocher
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 26.1g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen und grünen Teil der Lauchzwiebel** separat in dünne Ringe schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



### 2. Zwiebeln anbraten

In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf 550ml Wasser aufkochen, dann die **½ des Brühgewürzes** (oder mehr nach Geschmack) einrühren. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min anbraten, dann die **Gewürzmischung** zugeben und 1Min. weiterbraten.



### 3. Sauce köcheln

Die **Karotten**, die **Kirschtomaten** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 2Min. anbraten. **250ml Brühe** angießen und aufkochen lassen, dann 12-14Min. köcheln, bis die **Sauce** eindickt und die **Karotten** gar sind.



### 4. Couscous garen

Den **Couscous** in einem kleinen Topf in die restlichen **300ml Brühe** einrühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Sauce** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Gemüse mit Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und mit den **Hähnchenstreifen** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



### 6. Kleines Extra

Für den besonderen Genuss kannst du 1EL Butter oder Olivenöl unter den fertigen Couscous rühren, während du ihn mit der Gabel auflockerst. Salz und Pfeffer nicht vergessen, und fertig ist der Couscous der Extraklasse!