



Schneller Gemüse-Hähnchen-Eintopf

an aromatischem Kräuter-Orangen-Couscous



ca. 20min



2 Portionen

Herzhaft, wärmend und voller Geschmack: Heute gibt es einen Eintopf, samt Hähnchen, Paprika, Zucchini und Karotten, der mit scharfer Harissa sanft vor sich hin köchelt. Dazu servierst du Couscous, mit Ras el-Hanout, Minze, Petersilie und Orangenschale verfeinert. Eine perfekte Kombination aus würziger Schärfe, frischer Zitrusnote und zartem Fleisch – ideal für alle, die es feurig lieben. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 400g Paprika-Zucchini-Gemüsemix
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Harissa
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 38.6g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. leicht gebräunt anbraten, dabei gelegentlich rühren.



2. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten. Währenddessen das **Brühgewürz** in 200ml warmem Wasser auflösen.



3. Eintopf zubereiten

Die **Harissa** unterrühren, dann langsam die **Brühe** angießen. Mit 1 Prise Salz und 1TL Zucker würzen und bei mittlerer Hitze ca. 8Min. köcheln lassen. Mit ggf. mehr Salz und Zucker abschmecken.



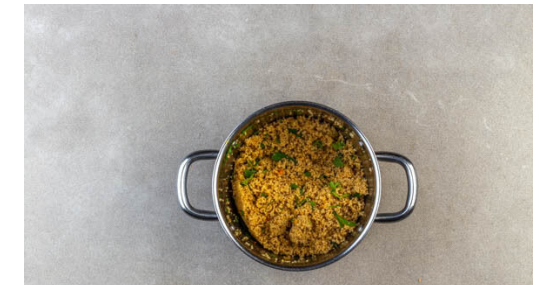
4. Couscous garen

Währenddessen in einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Gewürzmischung** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie** grob schneiden. Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



6. Couscous verfeinern

Ca. $\frac{2}{3}$ der **Kräuter** und die **Orangenschale** unter den **Couscous** rühren. Mit dem **Orangensaft** und Salz abschmecken. Den **Couscous** mit dem **Eintopf** auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.