



Nordafrikanisches Bio-Hähnchenragout

dazu Couscous mit Rosinen



ca. 25min



4 Portionen

Heute bringen wir dir einen bunten Strauß verschiedenster Aromen auf den Teller: Kreuzkümmel, Zimt und Nelke in der Gewürzmischung für das zarte Bio-Hähnchenfleisch, süßliche Rosinen und frische Petersilie im fluffigen Couscous, feurige Peperoni im bunten Gemüse. Da bleiben kulinarisch keine Wünsche offen – und dass es auch noch schnell geht, ist nur ein weiterer Pluspunkt.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Peperoni
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Bio-Vollkorncouscous¹
- 50g Rosinen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

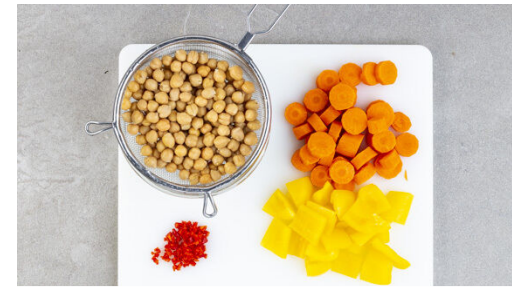
Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 42.9g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen. 2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren und das **Fleisch** untermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe ggf. entkernen und je nach Geschmack die **½ der Peperoni** oder mehr fein würfeln.



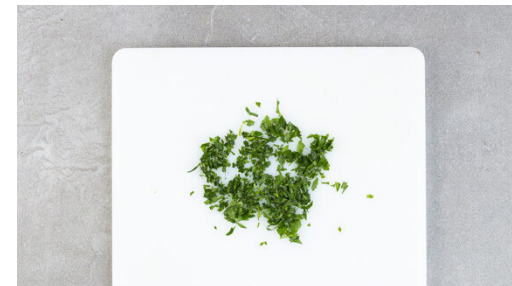
3. Ragout kochen

In einem mittleren Topf 600ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3min. anbraten. Die **Paprika**, **1EL Peperoniwürfel**, die **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser zugeben und das **Ragout** ca. 2Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** unterrühren und 5Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** 2-3Min. im **Ragout** erwärmen.



4. Couscous garen

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



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Couscous verfeinern

Ca. **¾ der Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Das **Hähnchenragout** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Peperoni** abschmecken und mit dem **Couscous** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.