



## Za'atar-Hähnchen mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel



20-30min



2 Personen

Die etwa erbsengroßen Kugeln des Perlencouscous schmecken ein bisschen wie Pasta und sehen auf dem Teller einfach hinreißend aus. Sie sind die Grundlage eines köstlichen Salates mit gebackenem Fenchel und Zwiebeln, frischen Tomaten und Gurke sowie einem zitronigen Dressing. Dazu servierst du zartes Hähnchen, das mit orientalischen Gewürzen verfeinert wird, einen leichten Joghurdip und - optional - einen Klecks Sambal Oelek.



- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 150g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Päckchen Sambal Oelek

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

**Allergene**  
Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).  
Kann Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 885kcal, Fett 41.6g,  
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 49.4g



## 2. Couscous kochen

### 3. Fenchel rösten

#### 4. Dressings anrühren

## 5. Fleisch braten

## 6. Salat fertigstellen

Die **Kräuter** abzapfen, grob schneiden und ca. **3/4** mit den **Kürbiskernen**, den **Tomaten**, dem **Fenchel**, den **Zwiebeln**, den **Gurken** und dem **Zitronendressing** unter den **Couscous** mengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Couscous**, den **übrigen Kräutern**, dem **Joghurt**, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **Sambal Oelek** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f35e6978c00a4669a23800ac9bf47246\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**