



Za'atar-Hähnchen mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel



20-30min



3-4 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 Joghurtdip und - optional - einen Klecks Sambal Oelek.

- 1 Fenchelknolle
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 300g Perlencouscous ¹
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 30g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung 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 841kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 49.4g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fenchel** der Länge nach in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden.



Das **Brühgewürz** in 900ml heißem Wasser auflösen. Den **Couscous** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 3-4Min. anrösten. Dabei gut rühren, bis der **Couscous** leicht goldbraun wird. Die Hitze reduzieren, den **Couscous** mit der **Brühe** ablöschen und 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Cousous** gar ist. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



In der Zwischenzeit den **Fenchel** und die **Zwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 7-10Min. im Ofen rösten.



Die **Gurke** längs vierteln und in 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitrone** abreiben und auspressen. 4-5EL Olivenöl mit **3-4EL Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Joghurt** mit Salz, Pfeffer, 1-2EL Olivenöl und ggf. etwas **Zitronenabrieb** verrühren.



Die **Kürbiskerne** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett ca. 2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, dann grob hacken. Das **Fleisch** trocken tupfen, in **4 dünne Schnitzel** schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 2-3EL Öl einreiben. In der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)