



Räucherhähnchen auf Perlencouscous

mit Röstgemüse und Basilikumbutter



ca. 30min



2 Portionen

Einfach, lecker und schnell, so mögen wir unser Abendessen am liebsten. Du auch? Dann hast du dir den richtigen Kandidaten ausgesucht, denn dieses Gericht schmeckt köstlich und ist dazu noch herrlich unkompliziert. Auf einem Bett aus fluffigem Perlencouscous versammeln sich ofengeröstete Tomaten und Paprika mit zarten geräucherten Hähnchenstreifen. Für das Plus an Geschmack gibt's eine schnelle Basilikumbutter. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Pck. Basilikumcreme

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. 3EL Butter aus dem Kühlschrank holen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und mit den Schnittseiten nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen 10-13Min. rösten, bis das **Gemüse** weich ist und etwas bräunt.



3. Perlencouscous kochen

In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



4. Fleisch erwärmen

Den Ofen ausschalten, sobald das **Gemüse** gar ist. Das **Fleisch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und in der Resthitze kurz erwärmen (siehe Tipp in Schritt 6).



5. Butter verfeinern

Die **Basilikumcreme** und je 1 Prise Salz und Pfeffer mit der bereitgestellten Butter verrühren. Das **Röstgemüse** mit dem **Fleisch** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit der **Basilikumbutter** garniert servieren. Wer möchte, kann auch alles miteinander vermengen.



6. Warmes Vergnügen

Wenn du deine Hähnchenstreifen nicht nur warm, sondern auch etwas goldbraun und leicht knusprig magst, kannst du sie in etwas Olivenöl schwenken und im noch angeschalteten Ofen 3-5Min. mitbacken.