



Hähnchenkeulen mit Harissa

auf Couscous mit Kichererbsen und Rosinen



30-40min



3-4 Personen

Die saftigen Hähnchenkeulen werden mit Kichererbsen, Rosinen und Karotten in einem feinen Tomatensud geköchelt. Dazu gibt es lockeren Couscous mit Petersilie. Wer es gerne scharf mag, träufelt sich noch etwas Harissaöl drüber. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenunterkeulen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 300g Couscous¹
- 2 Karotten
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Rosinen¹²
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 48.3g



1. Harissaöl zubereiten

Die **1/2 des Harissapulvers** mit 3EL Olivenöl verrühren. In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen.



2. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Couscous garen

Das **Brühwürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** langsam in die **Brühe** einrieseln lassen. Gut umrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Karotten** und die **Rosinen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. leicht anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, dann das **Hähnchen** dazugeben und 10-12Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** untermischen und ca. 2Min. erwärmen. Mit der **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Ca. **3/4 der Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Die **Hähnchenkeulen** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und nach Geschmack mit dem **Harissaöl** beträufeln. Mit der **restlichen Petersilie** und den **Pinienkernen** garnieren und servieren.