



Auberginen-Süßkartoffel-Gemüse mit Hähnchen

auf Couscous mit Harissa-Cranberry-Sauce



ca. 35min



2 Portionen

Auf dieses raffinierte Gericht sind wir ein bisschen stolz, denn es ist super abwechslungsreich und vereint eine Menge Aromen. Auf zarten Couscous betten sich gebackene Auberginen, Süßkartoffeln und Hähnchenwürfel, die mit einer köstlichen Würzpaste aus Harissa, Kapern und Knoblauch mariniert werden. Dazu gibt es eine leckere Cranberrysauce und einen zitronigen Joghurdip. Garniert wird mit knackigen Walnüssen und Dill.

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Süßkartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 25g Walnusskerne³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 25g getrocknete Cranberrys
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

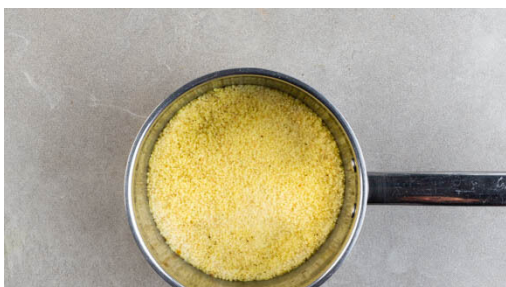
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1042kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 109.8g, Eiweiß 44.4g



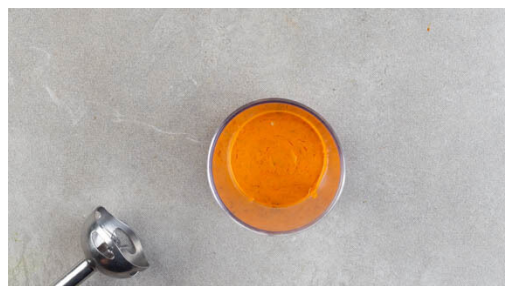
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren und ebenfalls längs in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** auf die gleiche Weise schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



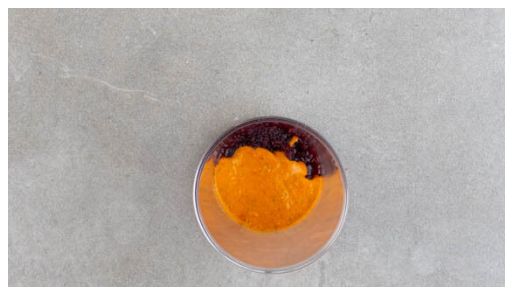
4. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



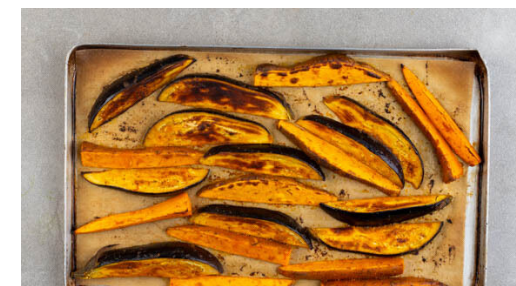
2. Würzpaste pürieren

Den **Knoblauch** schälen und halbieren, dann mit der **½ der Harissapaste oder mehr nach Geschmack**, den **Kapern** und 3EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stabmixer abspülen und aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **½EL Würzpaste** vermengen.



5. Sauce zubereiten

Die **Cranberrys** in einem kleinen Topf mit 50ml Wasser und 1TL Zucker aufkochen und bei niedriger Hitze 3-5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und **1EL Zitronensaft** einrühren. Mit einem Stabmixer zu einer groben **Sauce** pürieren, dann die **restliche Würzpaste** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse & Nüsse backen

Die **Auberginen** und die **Süßkartoffeln** mit **1EL Würzpaste** vermengen und ca. 12Min. im Ofen backen. Nach 12Min. Backzeit das **Fleisch** dazugeben und mitbacken. Wenn das **Gemüse** insgesamt 20Min. gebacken hat, das **Gemüse** und **Fleisch** auf eine Seite des Backblechs schieben und die **Walnüsse** daneben verteilen. Alles weitere ca. 5Min. rösten.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Dill** grob schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Joghurt** mit dem **restlichen Zitronensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Sauce** und dem **Joghurt** beträufeln. Mit den **Walnüssen** und dem **Dill** garniert servieren.