



Ofen-Hähnchen mit Cashewhaube

auf Rosinen-Couscous mit Gurkendip



30-40min



2 Personen

Couscous ist einer unserer Lieblinge, weil er einfach zuzubereiten ist, nach Lust und Laune mit Gewürzen aufgepeppt werden kann und so, so lecker ist! Probier es aus mit nordafrikanischem Ras-el-Hanout-Gewürz aus Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt und Sternanis sowie süßlichen Rosinen. Dazu gibt es ein knusprig gebratenes Hähnchen mit Cashewhaube und einen frischen Gurkendip!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Cashewkerne ⁴
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Couscous ¹
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ²
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Rosinen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

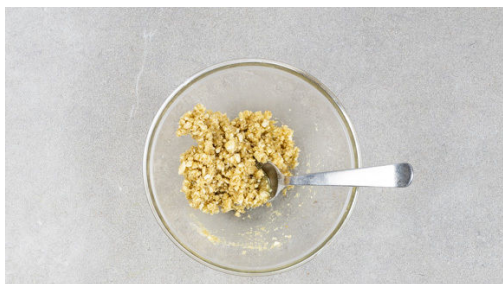
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sulphite (3), Nüsse (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 46.1g



1. Cashewhaube vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Cashews** fein hacken und mit den **Semmelbröseln**, 2EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann waagrecht ein-, aber nicht komplett durchschneiden. Das **Hähnchen** aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Brühe ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 250ml Wasser mit der **1/2 des Brühwürzes** und der **1/2 der Gewürzmischung** zum Kochen bringen.



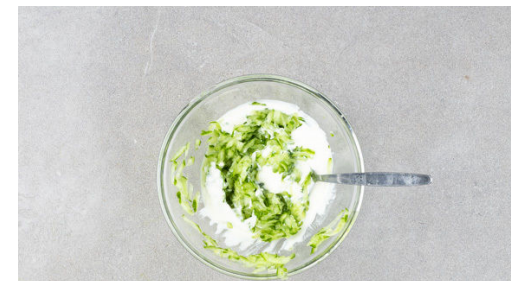
4. Couscous garen

Den **Couscous** in die kochende **Brühe** einrieseln lassen und gut unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen.



5. Fleisch backen

Den Boden einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl bedecken und das **Fleisch** und die **Tomaten** hineingeben. Im Ofen 10-12Min. backen. Die Auflaufform kurz aus dem Ofen nehmen, das **Fleisch** mit der **Cashew-Brösel-Mischung** bestreuen und anschließend 2-3Min. auf der obersten Schiene im Ofen rösten, bis die **Cashewhaube** goldbraun ist. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip anrühren

Die **Gurke** grob raspeln, dann salzen und ca. 5Min. ziehen lassen. Das überschüssige Wasser durch ein Sieb ausdrücken und die **Gurkenraspel** mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Rosinen** unter den **Couscous** mischen. Das **Hähnchen** und die **Tomaten** mit dem **Couscous** und dem **Dip** servieren.