



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 15
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Couscous 1
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt 7
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Rosinen 12

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 46.2g



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.



4. Couscous garen

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



2. Fleisch schneiden

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



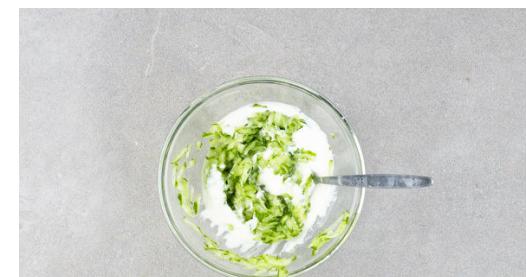
5. Fleisch backen

Den Boden einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl bedecken, das **Fleisch** und die **Tomaten** hineingeben und 10-12Min. im Ofen backen. Das **Fleisch** dann mit der **Cashew-Brösel-Mischung** bedecken und noch 2-3Min. auf der obersten Schiene im Ofen rösten, bis die **Cashewhaube** goldbraun ist. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Brühe ansetzen

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



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.