



Hähnchenstreifen auf Couscous

mit saftigen Kirschtomaten und Karotten



20-30min



4 Portionen

Dieses Gericht macht sofort gute Laune! Und zwar nicht nur beim Ansehen, sondern auch beim Kochen und natürlich vor allem beim Essen. Locker-flockiger Couscous bildet die Basis für lecker eingeköchelte Tomaten und Karotten, die es sich gut gewürzt und vergnügt darauf gemütlich machen. Dazu gesellen sich geräucherte und knusprig angebratene Hähnchenstreifen, die das Essen um eine herrliche Würze ergänzen. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 26.1g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen und grünen Teil der Lauchzwiebeln** separat in dünne Ringe schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



2. Zwiebeln anbraten

In einem Wasserkocher oder einem mittelgroßen Topf 1,1L Wasser aufkochen, dann die **½ des Brühwürzes** (oder mehr nach Geschmack) einrühren. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min anbraten, dann die **Gewürzmischung** zugeben und 1Min. weiterbraten.



3. Sauce köcheln

Die **Karotten**, die **Kirschtomaten** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 2Min. anbraten. **500ml Brühe** angießen und aufkochen lassen, dann 12-14Min. köcheln, bis die **Sauce** eindickt und die **Karotten** gar sind.



4. Couscous garen

Den **Couscous** in einem mittelgroßen Topf in die restlichen **600ml Brühe** einrühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Sauce** mit 4TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Gemüse mit Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und mit den **Hähnchenstreifen** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



6. Kleines Extra

Für den besonderen Genuss kannst du 2EL Butter oder Olivenöl unter den fertigen Couscous rühren, während du ihn mit der Gabel auflockerst. Salz und Pfeffer nicht vergessen und fertig ist der Couscous der Extraklasse!