

Orientalisches Hühnchen

mit Couscous-Salat und Joghurt



20-30min



2 Personen

Es gibt krosse Hähnchenschenkel! Dazu bereiten wir ruckizucki einen leichten Couscous-Salat, geben ein paar knackige Gürkchen und süße Paprika dazu. Noch ein wenig Joghurt-Dip drüber verteilen und schon kann es losgehen - Schnapp dir schnell einen Teller!

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Couscous ¹
- Kräuter-Mix: glatte Petersilie & Minze
- Lauchzwiebel
- Joghurt ⁷
- Hühnerbrühwürfel
- unbehandelte Zitrone
- Baharat Gewürz
- Landgurke
- Harissa Pulver
- Borgmeier Hähnchenkeulen ohne Knochen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 37.4g



1. Couscous vorbereiten

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. In einem mittleren Topf 300ml Wasser, den Brühwürfel und das Baharat-Gewürz zum Kochen bringen.



2. Fleisch zubereiten

Die Hähnchenschenkel in 2-3cm große Stücke schneiden und mit Salz, dem Harissa-Gewürz und 1-2EL Olivenöl vermengen. In eine feuerfeste Form geben und im Ofen für ca. 15-20Min. knusprig garen.



3. Couscous zubereiten

Sobald das Wasser kocht, den Topf von der Hitze nehmen, den Couscous einrühren und ca. 10Min. mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Schließlich den Couscous mit einer Gabel auflockern.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden, dann die Gurke in möglichst feine Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden.



5. Joghurdip zubereiten

Den Joghurt in einer Schüssel mit 2-3EL Zitronensaft sowie 1TL Abrieb vermischen und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken.



6. Couscous fertigstellen

Zum Schluss die 2/3 der Kräuter, Paprika, Gurken und die Lauchzwiebel unter den Couscous mengen, nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl nachschmecken. Zusammen mit dem Hähnchen, dem Salat und dem Joghurdip servieren und mit den restlichen Kräutern garnieren.