



Hähnchen auf cremigem Perlencouscous

mit Austernpilzen und frischem Spinat

20-30min 4 Portionen

Austernpilze glänzen hier in einer deliziosen Doppelrolle: Knusprig im Ofen mit zarten Hähnchenschenkeln gebrutzelt und als Umami-Bringer in einem herrlich cremigen Perlencouscous mit Lauch und Babyspinat, das nach Risottoart zubereitet wird. Als besonderen Gaumenkitzel haben sich unsere Köche ein buttriges Häubchen mit Petersilie und Zitrone ausgedacht. Zum Dahinschmelzen!

Was du von uns bekommst

- 12 Hähnchenschenkfilets
- 250g Austernpilze
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkfilet. Es ist dunkler und etwas fettricher als Brustfilet - das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion



1. Fleisch anbraten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten, herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pfanne **samt Bratenfett** aufbewahren.



4. Gemüse anbraten

Die **Austernpilze**, den **Lauch** und den **Knoblauch** in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann den **Perlencouscous** einröhren und 1-2Min. mitbraten.



2. Pilze und Fleisch rösten

Die **½ der Austernpilze** in dünne Streifen zupfen oder schneiden. Mit 1EL Olivenöl und je **½TL** Salz und Pfeffer vermengen und um das **Fleisch** herum auf dem Backblech verteilen. Im Ofen 13-15Min. rösten, bis die **Pilze** knusprig sind und das **Fleisch** gar ist.



3. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 1,2L Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** verrühren und zum Kochen bringen. Die **restlichen Austernpilze** grob zerkleinern. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen, dabei gelegentlich umrühren. Diesen Vorgang 8-10Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Perlencouscous** gar ist. Die **Gewürzmischung** einröhren und den **Spinat** unterheben, bis er zusammengefallen ist. Mit mehr **Brühgewürz** oder Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Würzbutter zubereiten

Die **Petersilie** fein hacken. **2TL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Die **Petersilie** und die **Zitronenschale** mit der **Butter** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** mit **2EL Zitronensaft** würzen, das **Fleisch samt Pilzen** darauf anrichten und mit der **Würzbutter** garniert servieren.