



Hähnchen auf cremigem Perlencouscous

mit Austernpilzen und frischem Spinat



20-30min



2 Portionen

Austernpilze glänzen hier in einer deliziösen 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

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 250g Austernpilze
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 1½ EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

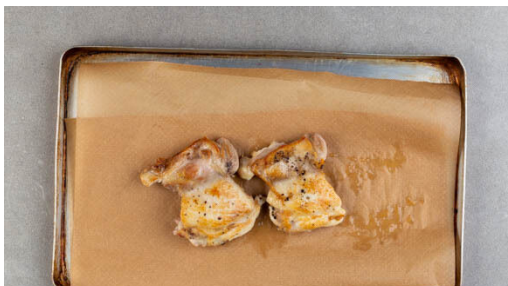
Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher 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. 1½ EL 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 2 EL Olivenöl bei starker Hitze 1–2 Min. 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 2–3 Min. anbraten, dann den **Perlencouscous** einrühren und 1–2 Min. mitbraten.



2. Pilze und Fleisch rösten

Die **½ der Austernpilze** in dünne Streifen zupfen oder schneiden. Mit 2 TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und um das **Fleisch** herum auf dem Backblech verteilen. Im Ofen 13–15 Min. rösten, bis die **Pilze** knusprig sind und das **Fleisch** gar ist.



5. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen, dabei gelegentlich umrühren. Diesen Vorgang 8–10 Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Perlencouscous** gar ist. Die **½ der Gewürzmischung** oder **mehr nach Geschmack** einrühren und den **Spinat** unterheben, bis er zusammengefallen ist. Mit **mehr Brühwürz** oder Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 600 ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** 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.



6. Würzbutter zubereiten

Die **Petersilie** fein hacken. **1 TL Zitronenschale** abreiben und **eine Zitronenhälfte** 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 **1 EL Zitronensaft** würzen, das **Fleisch samt Pilzen** darauf anrichten und mit der **Würzbutter** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen in deinem Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**