



Nordafrikanisches Hähnchenragout

dazu Couscous mit Rosinen



ca. 25min



2 Personen

Heute bringen wir dir einen bunten Strauß verschiedenster Aromen auf den Teller: Kreuzkümmel, Zimt und Nelke in der Gewürzmischung für das zarte Hähnchenfleisch, süßliche Rosinen und frische Petersilie im fluffigen Couscous, feurige Peperoni im bunten Gemüse. Da bleiben kulinarisch keine Wünsche offen - und dass es auch noch schnell geht, ist nur ein weiterer Pluspunkt.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Karotte
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Peperoni
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g Couscous¹
- 1 Packung Rosinen¹²
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschälchen
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulfite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1009kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 146.0g, Eiweiß 50.3g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. 1-2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren und mit dem **Fleisch** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotte** schälen und in Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe ggf. entkernen und je nach Geschmack die **1/2 der Peperoni oder mehr** fein würfeln.



3. Ragout kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3min. anbraten. Die **Paprika, 1EL Peperoniwürfel**, die **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser zugeben und das **Ragout** ca. 2Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** unterrühren und 5Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** 2-3Min. im **Ragout** erwärmen.



4. Couscous garen

Den **Couscous** mit den **Rosinen** und der **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende Wasser röhren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



6. Couscous verfeinern

Ca. **3/4 der Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Das **Hähnchenragout** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Peperoni** abschmecken und mit dem **Couscous** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.