



Schawarma-Huhn auf feinem Couscous

mit Aprikosen, dazu gebackene Süßkartoffeln



30-40min



2 Personen

Was hilft gegen Fernweh? Wegfahren ist eine Option, wenn das aber nicht geht, dann muss eine andere Lösung her - wir haben da eine Idee: Probiere unser heutiges Gericht! Das exotisch gewürzte Hähnchen und das bunte Ofengemüse werden dich mit unserem fruchtig-lockeren Couscous und vielen frischen Kräutern direkt in wärmere Gefilde versetzen. Die Düfte und Farben des Basars auf deinem Teller!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Couscous¹
- 1 Päckchen getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Honig
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 120.5g, Eiweiß 43.6g



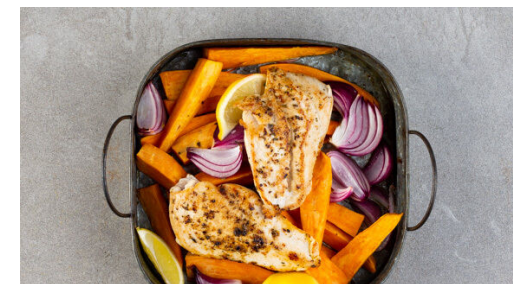
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, halbieren und in 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Die **Zitrone** abreiben, dann in Spalten schneiden. Die **1/2 der Gewürzmischung** mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz verrühren. In einem zweiten Schälchen 1EL Honig mit 1TL Balsamico verrühren.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Zitronen** in einer Auflaufform mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und 20-25Min. im Ofen backen. Die **Petersilien-** und die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Gemüse** nach 10Min. wenden und mit dem Honig-Essig-Mix beträufeln.



3. Fleisch garen

Inzwischen das **Fleisch** trocken topfen, der Länge nach halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, dann auf das **Ofengemüse** legen und 10-15Min. mitbacken, bis das **Fleisch** gar ist. Die Pfanne nicht auswaschen.



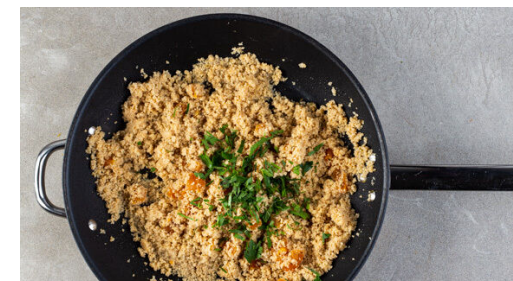
4. Couscous zubereiten

400ml Wasser und das **restliche Gewürzpulver** in die heiße Pfanne geben und kurz aufkochen. Den **Couscous** und die **getrockneten Aprikosen** einrühren und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen und der **Couscous** gar ist. Ggf. etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



5. Dip zubereiten

Mit einem Löffel vorsichtig **1 Zitronenspalte** aus dem Ofen holen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln, dann mit dem **Joghurt**, **1-2EL warmem Zitronensaft** und 1EL Olivenöl verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** auflockern und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen, dann ca. **2/3 der Kräuter** unterheben. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Couscous** und dem **Ofengemüse** anrichten und mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. Mit dem **Zitronenabrieb** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Dip** und den **restlichen Zitronenspalten** servieren.