



Schawarma-Huhn auf feinem Couscous

mit Aprikosen, dazu gebackene Süßkartoffeln



30-40min



3-4 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 400g Couscous ¹
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Honig
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 844kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 43.3g



1. Zutaten vorbereiten



4. Couscous zubereiten

2. Gemüse backen

A top-down view of a small glass jar containing a mixture of yellow and white substances, likely butter and cream, topped with a dusting of brown powder and small dark specks.

5. Dip zubereiten

A top-down view of a square metal pan with two handles, containing two pieces of cooked fish, sliced carrots, sliced red onions, and lemon wedges.

3. Fleisch garen

6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** auflockern und mit 1-2EL 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.