



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 400g Couscous¹
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Honig
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäl器
- 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 844kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 43.3g



1. Zutaten vorbereiten



2. Gemüse backen



3. Fleisch garen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, halbieren und in 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Die **Zitrone** abreiben, dann in Spalten schneiden. Die **1/2 der Gewürzmischung** mit 2-3EL Olivenöl und 1TL Salz verrühren. In einem zweiten Schälchen 2EL Honig mit 2TL Balsamico verrühren.



4. Couscous zubereiten

800ml Wasser und das **restliche Gewürzpulver** in die heiße Pfanne geben und kurz aufkochen. Den **Couscous** und die **getrockneten Aprikosen** einröhren 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 **1-2 Zitronenspalten** aus dem Ofen holen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln, dann mit dem **Joghurt**, **2-3EL warmem Zitronensaft** und 1-2EL Olivenöl verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.