



## Za'atar-Hähnchen mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel



20-30min



3-4 Personen

Die etwa erbsengroßen Kugeln des Perlencouscous schmecken ein bisschen wie Pasta und sehen auf dem Teller einfach hinreißend aus. Sie sind die Grundlage eines köstlichen Salates mit gebackenem Fenchel und Zwiebeln, frischen Tomaten und Gurke sowie einem zitronigen Dressing. Dazu servierst du zartes Hähnchen, das mit orientalischen Gewürzen verfeinert wird, einen leichten Joghurdip und - optional - Sriracha-Sauce.



- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 400g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Kürbiskerne
- 2 Packungen  
Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-  
Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 30g frische Petersilie & Minze
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 887kcal, Fett 37.1g,  
Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 46.3g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fenchel** der Länge nach in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden.



Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen. Den **Couscous** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 3-4Min. anrösten. Dabei gut rühren, bis der **Couscous** leicht goldbraun wird. Die Hitze reduzieren, den **Couscous** mit der **Brühe** ablöschen und 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Couscous** gar ist. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



In der Zwischenzeit den **Fenchel** und die **Zwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 7-10Min. im Ofen rösten.



Die **Kräuter** abzupfen, grob schneiden und ca. **3/4** mit den **Kürbiskernen**, den **Tomaten**, dem **Fenchel**, den **Zwiebeln**, den **Gurken** und dem **Zitronendressing** unter den **Couscous** mengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Couscous**, den **übrigen Kräutern**, dem **Joghurt**, der **restlichen Gewürzmischung** und der **Sriracha-Sauce** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(b4eeff342f60cc7bcd67d869b4fedca2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7cbfaf281ed50ce10ba1259f16ecca5e\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45e19980741702820171ea460fc10e37\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**