



Za'atar-Hähnchen mit Joghurt

auf Perlencouscous mit gebackenem Fenchel



20-30min



2 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 Joghurtdip und - optional - Sriracha-Sauce.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 15g frische Petersilie & Minze
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, lässt die Sriracha-Sauce einfach weg oder verwendet nur wenig davon.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 998kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 49.3g



1. Fenchel schneiden

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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden.



2. Couscous kochen

Das **Brühgewürz** in 500ml 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.



3. Fenchel rösten

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.



4. Dressings anrühren

Die **Gurke** längs vierteln und in 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitrone** abreiben und auspressen. 3EL Olivenöl mit **2-3EL Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Joghurt** mit Salz, Pfeffer, 1-2EL Olivenöl und ggf. etwas **Zitronenabrieb** verrühren.



5. Fleisch braten

Die **Kürbiskerne** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett ca. 2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, dann grob hacken. Das **Fleisch** trocken tupfen, in **2 dünne Schnitzel** schneiden und mit der **1/2 Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 1-2EL Öl einreiben. In der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat fertigstellen

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.