



## Zartes Hähnchen mit Gemüseragout

dazu Couscous mit Kräutern und Dip



ca. 25min



2 Personen

Heute zauberst du in Windeseile ein absolutes Wohlfühlgericht: Luftiger Couscous, Zucchini, Tomaten und viele frische Kräuter – da wird jedes Hähnchen schwach! Als wohlige Abkühlung gibt's einen Klecks Joghurt, den wir raffiniert mit Zitrone verfeinert haben. Ein schnelles Vergnügen, das dich noch lange träumen lassen wird ...

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Tajine-Paste
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 200g Couscous<sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 44.9g



**1. Zutaten vorbereiten**

Die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Oliven** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



**2. Ragout ansetzen**

Die **Zucchini**, die **Tomaten** und die **Oliven** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer gut würzen, dann die **Tajine-Paste**, 150-200ml Wasser und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



**4. Couscous garen**

Den **Couscous** in das kochende Wasser röhren, dann den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



**5. Kräuter schneiden**

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit **1-2EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenabrieb** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Fleisch garen**

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Zum **Gemüse** in den Topf geben und darauf achten, dass das **Fleisch** vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist, dann bei starker Hitze 7-10Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



**6. Couscous verfeinern**

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der Kräuter** untermischen. Mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Gemüseragout**, dem **Couscous** und dem **Joghurtdip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.