



## 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 ...



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

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



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



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



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.



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



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.



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 **Joghurdip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.