



Zartes Hähnchen mit Gemüseragout

dazu Couscous mit Kräutern und Dip



ca. 25min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Tajine-Paste
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Couscous 1
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 40g frischer Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer 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 668kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 42.8g



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 großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer gut würzen, dann die **Tajine-Paste**, 250-300ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils 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.



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.



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.