



RS Ofenhähnchen mit Paprika

an frischem Gurken-Minze-Couscous



ca. 35min



3 Portionen

Wir sind heiß auf Hähnchen! Du auch? Dann schnell zugreifen und unser saftig-würziges Hähnchen direkt aus dem Ofen genießen. Doch keine Sorge, wir treiben es mit der Würze nicht auf die Spitze, sondern servieren einen milden und frischen Gurken-Minze-Couscous dazu, der das Ganze perfekt auffängt. Dazu gibt's lecker geröstete Paprika und schon steht ein perfekt ausbalanciertes Gericht auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Gurke
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenwaage

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 39.7g



1. Marinade vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 2EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Gewürzmischung** mit 1½EL Honig, 1½EL Olivenöl, 1½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Gurke** und die **Minze** mit 1½EL Olivenöl und 2TL (Weißwein-)Essig unter den **Couscous** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch backen

375g Fleisch mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** bestreichen. Eine mittelgroße Auflaufform mit 1TL Olivenöl einreiben, das **Fleisch** hineingeben und im Ofen ca. 15Min. backen, bis es anfängt, braun zu werden. Die **Paprika** zugeben und weitere ca. 10Min. rösten.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten. Nach Wunsch mit dem **Bratensaft** aus der Auflaufform beträufeln und servieren. Guten Appetit!



3. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, **225g Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



6. Mehr geht immer

Wenn dieses Gericht auf unverhoffte Gäste am Tisch trifft, lässt es sich ganz leicht mit weiterem Gemüse wie z. B. Brokkoli ergänzen – einfach das Gemüse wie die Paprika zubereiten und im Ofen garen (vielleicht in einer etwas größeren Auflaufform). Frischeliebhaber können den Couscous auch mit Zitronensaft oder Zitronenabrieb aufpeppen, sollten dann aber mit dem Essig eher sparsam sein.