



## Bio-Ofenhähnchen mit Paprika

an frischem Gurken-Minze-Couscous



ca. 35min



2 Portionen

Wir sind heiß auf Bio-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
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 150g Bio-Vollkorn Couscous <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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 741kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 40.0g



### 1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit der **½ des Knoblauchs, 1 Prise Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren, ggf. noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.



### 4. Couscous kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



### 2. Marinade vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 1EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Gewürzmischung** mit dem **restlichen Knoblauch**, 1EL Honig, 1EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



### 5. Gemüse schneiden

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



### 3. Fleisch backen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** bestreichen. Eine kleine 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.



### 6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, mit der **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten und mit etwas **Knoblauchsauce** und ggf. mit dem **Bratensaft** aus der Auflaufform beträufeln und servieren. Die **übrige Knoblauchsauce** als **Dip** dazu reichen.