



RS Ofenhähnchen mit Paprika

an frischem Gurken-Minze-Couscous



ca. 35min



6 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

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 3 Paprika
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 450g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 3 Gurken
- 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 43.6g



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 3EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren, ggf. noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.



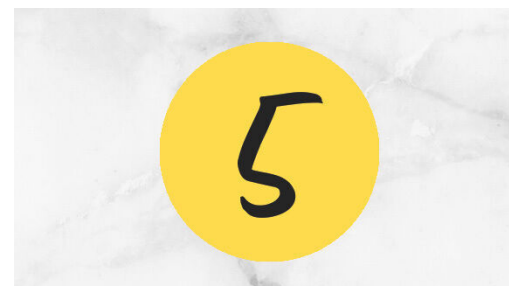
4. Couscous garen

In einem großen Topf 900ml 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 1½EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Gewürzmischung** mit dem **restlichen Knoblauch**, 3EL Honig, 1½EL Olivenöl, 2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Gurken** und die **Minze** mit 3EL Olivenöl und 1EL hellem 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 große Auflaufform mit 2TL 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.