



Schneller Gemüse-Hähnchen-Eintopf

an aromatischem Kräuter-Orangen-Couscous



ca. 20min



3 Portionen

Herzhaft, wärmend und voller Geschmack: Heute gibt es einen Eintopf, samt Hähnchen, Karotten und Lauch, der mit scharfer Harissapaste sanft vor sich hin köchelt. Dazu servierst du Couscous, mit Ras el-Hanout, Minze, Petersilie und Orangenschale verfeinert. Eine perfekte Kombination aus würziger Schärfe, frischer Zitrusnote und zartem Fleisch - ideal für alle, die es feurig lieben. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Harissa
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 14.6g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 44.0g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. leicht gebräunt anbraten, dabei gelegentlich rühren.



2. Gemüse mitbraten

675g Gemüsemix in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten. Währenddessen das **Brühgewürz** in 300ml warmem Wasser auflösen.



3. Eintopf zubereiten

Die **Harissa** unterrühren, dann langsam die **Brühe** angießen. Mit 1 kräftigen Prise Salz und ½EL Zucker würzen und bei mittlerer Hitze ca. 8Min. köcheln lassen. Mit ggf. mehr Salz und Zucker abschmecken.



4. Couscous garen

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



5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie** grob schneiden. Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



6. Couscous verfeinern

Ca. ⅓ der **Kräuter** und die **Orangenschale** unter den **Couscous** rühren. Mit dem **Orangensaft** und Salz abschmecken. Den **Couscous** mit dem **Eintopf** auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.