



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 Chiliflocken geschärft 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 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Chiliflocken
- 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 682kcal, Fett 10.6g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 45.6g



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

Das **Tomatenmark** unterrühren, dann langsam die **Brühe** angießen. Mit 1 kräftigen Prise Salz, ½EL Zucker und **Chiliflocken nach Geschmack** würzen und bei mittlerer Hitze ca. 8Min. köcheln lassen. **Vorsicht:** Die **Chiliflocken** sind sehr scharf! 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.