



Schneller Gemüse-Hähnchen-Eintopf

an aromatischem Kräuter-Orangen-Couscous



ca. 20min



6 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

- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1.35kg Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Chiliflocken
- 450g Bio-Vollkorncouscous¹
- 3 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 30g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 unbehandelte Zitronen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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

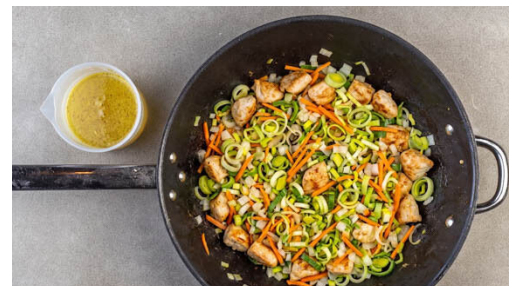
Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 44.9g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. leicht gebräunt anbraten, dabei gelegentlich rühren.



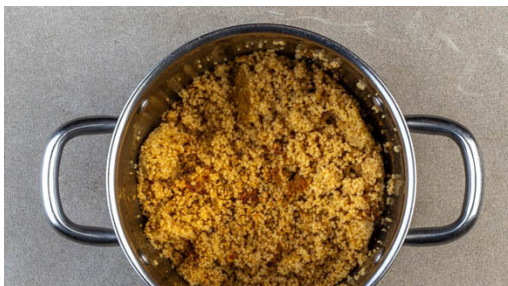
2. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten. Währenddessen das **Brühgewürz** in 600ml warmem Wasser auflösen.



3. Eintopf zubereiten

Das **Tomatenmark** unterrühren, dann langsam die **Brühe** angießen. Mit ½TL Salz, 1EL 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 mittelgroßen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **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 **Orangen** halbieren und auspressen. Die **Zitronen** 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.