MARLEY SPOON



Hähnchen-Gemüse-Tajine

mit Joghurtsauce auf Vollkorncouscous

unter 20min 2 Portionen

„Tajine“ ist ein aus Lehm gebranntes Schmorgefäß, die Bezeichnung wird aber auch für Gerichte, die in diesen Gefäßen zubereitet werden, verwendet. Wie gut für uns, dass man die Tajine aber auch in einem Topf zubereiten kann. Wäre doch schade, auf diese bunte Kombi aus saftiger Hähnchenbrust und Couscous mit Datteln zu verzichten. Und auch die leicht säuerliche Joghurtsauce ist einfach nur umwerfend. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 150g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 1 Becher Joghurt [2]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 885kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 48.0g



1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Datteln** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 3–4Min. leicht bräunlich anbraten.



3. Gemüse zugeben

1EL Olivenöl, den **Gemüsemix**, das **restliche Brühgewürz** und die **Gewürzmischung** einrühren und 2–3Min. mitbraten.



4. Tajine kochen

Die **Auberginen-Oliven-Sauce** und 150–200ml Wasser zugeben. Abgedeckt ca. 5Min. kochen, dann den Deckel abnehmen und die **Tajine** bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit 1TL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer glatt rühren.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und ggf. nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Tajine** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren, den **Joghurt** dazu reichen.