MARLEY SPOON



Tajine mit Bio-Hähnchen und Gemüse

mit Joghurtsauce auf Vollkorncouscous

unter 20min 4 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 Bio-Hähnchenbrust und Couscous mit Datteln zu verzichten. Und auch die leicht säuerliche Joghurtsauce ist einfach nur umwerfend. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 300g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 2 Becher Joghurt [2]
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 892kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 43.9g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **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. Tajine ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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 300–350ml 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 2TL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig sowie je 1 kräftigen 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**