MARLEY SPOON



Nordafrikanisches Hähnchenragout

dazu Couscous mit Rosinen

ca. 25min 4 Portionen

Heute bringen wir dir einen bunten Strauß verschiedenster Aromen auf den Teller: Kreuzkümmel, Zimt und Nelke in der Gewürzmischung für das zarte Hähnchenfleisch, süßliche Rosinen und frische Petersilie im fluffigen Couscous, feurige Peperoni im bunten Gemüse. Da bleiben kulinarisch keine Wünsche offen – und dass es auch noch schnell geht, ist nur ein weiterer Pluspunkt.

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Peperoni
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 50g Rosinen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 817kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 46.0g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren und das **Fleisch** untermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe ggf. entkernen und je nach Geschmack die **½ der Peperoni oder mehr** fein würfeln.



3. Ragout kochen

In einem mittleren Topf 600ml Wasser aufkochen. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3min. anbraten. Die **Paprika**, **1EL Peperoniwürfel**, die **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser zugeben und das **Ragout** ca. 2Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** unterrühren und 5Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** 2–3Min. im **Ragout** erwärmen.



4. Couscous garen

Den **Couscous** mit den **Rosinen** und dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser rühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 6–8Min. quellen lassen.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Couscous verfeinern

Ca. **¾ der Petersilie** unter den **Couscous** mengen. Das **Hähnchenragout** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Peperoni** abschmecken und mit dem **Couscous** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.