



## Schawarma-Huhn auf feinem Couscous

mit Aprikosen, dazu gebackene Süßkartoffeln



30-40min



2 Personen

Was hilft gegen Fernweh? Wegfahren ist eine Option, wenn das aber nicht geht, dann muss eine andere Lösung her - wir haben da eine Idee: Probiere unser heutiges Gericht! Das raffiniert gewürzte Hähnchen und das bunte Ofengemüse werden dich mit unserem fruchtig-lockeren Couscous und vielen frischen Kräutern direkt in wärmere Gefilde versetzen. Die Düfte und Farben des Basars auf deinem Teller!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 15g Petersilie & Minze
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Couscous<sup>1</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1TL Balsamicoessig<sup>17</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 997kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 138.3g, Eiweiß 46.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, halbieren und in 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **8 Spalten** schneiden. 1EL Honig mit 1TL Balsamicoessig verrühren. Getrennt davon die **1/2 der Gewürzmischung** mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz verrühren.



### 2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Zitronenspalten** in einer Auflaufform mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und 20-25Min. im Ofen backen. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Gemüse** nach 10Min. wenden und mit dem Honig-Essig-Mix beträufeln.



### 3. Fleisch garen

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, der Länge nach halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, dann auf das **Ofengemüse** legen und 10-15Min. mitbacken, bis das **Fleisch** gar ist. Die Pfanne nicht auswischen.



### 4. Couscous zubereiten

400ml Wasser und die **restliche Gewürzmischung** in die heiße Pfanne geben und kurz aufkochen. Den **Couscous** und die **getrockneten Aprikosen** einrühren und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen und der **Couscous** gar ist. Ggf. etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



### 5. Dip anrühren

Mit einem Löffel vorsichtig **2 Zitronenspalten** aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **2 Zitronenspalten** auspressen und den warmen **Zitronensaft** mit dem **Joghurt**, dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen, dann ca. **2/3 der Kräuter** unterheben. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Couscous** und dem **Ofengemüse** anrichten. Mit der **Zitronenschale** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Dip** und den **restlichen Zitronenspalten** servieren.