



Schawarma-Huhn auf feinem Couscous

mit Aprikosen, dazu gebackene Süßkartoffeln



30-40min



3-4 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 15g Petersilie & Minze
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 400g Couscous ¹
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ⁷

- 2EL Honig
- 2TL Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 923kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 45.8g



4. Couscous zubereiten

2. Gemüse backen

5. Dip anrühren

3. Fleisch garen

6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit 1-2EL 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.