



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 15g Petersilie & Minze
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 400g Couscous¹
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2TL Balsamicoessig¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große 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 923kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 45.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, halbieren und in 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **6 Spalten** schneiden. 2EL Honig mit 2TL Balsamicoessig verrühren. Getrennt davon die **1/2 der Gewürzmischung** mit 2-3EL Olivenöl und 1TL Salz verrühren.



4. Couscous zubereiten

800ml 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.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Zitronenspalten** in einer Auflaufform mit 2-3EL Olivenöl und 1 kräftigen 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.



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 1-2EL Olivenöl verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch garen

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils der Länge nach halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben. In einer großen 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.



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.