

Orientalisches Hühnchen

mit Couscous-Salat und Joghurt



20-30min



3-4 Personen

Es gibt krosse Hähnchenschenkel! Dazu bereiten wir ruckizucki einen leichten Couscous-Salat, geben ein paar knackige Gürkchen und süße Paprika dazu. Noch ein wenig Joghurt-Dip drüber verteilen und schon kann es losgehen - Schnapp dir schnell einen Teller!

- Couscous ¹
- edelsüßes Paprikapulver
- rote Paprika
- Lauchzwiebel
- Borgmeier Hähnchenkeule
ohne Haut, ohne Knochen
- Hühnerbrühwürfel
- Ras el Hanout
- Joghurt ⁷
- Landgurke
- unbehandelte Zitrone
- Kräuter-Mix: glatte Petersilie &
Minze

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 635kcal, Fett 14.0g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 39.3g



1. Couscous vorbereiten

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. In einem mittleren Topf 600ml Wasser, den **Brühwürfel** und das **Ras el Hanout Gewürz** zum Kochen bringen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** schälen, der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden, dann die **Gurke** in möglichst feine Würfel schneiden. Die **Paprika** ebenfalls vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Streifen schneiden.



2. Fleisch zubereiten

Die **Hähnchenschenkel** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden und mit Salz, dem **Paprikapulver** und 1-2EL Olivenöl vermengen. In eine feuerfeste Form geben und im Ofen für ca. 15-20Min. knusprig garen.



5. Joghurtdip zubereiten

Schale der Zitrone abreiben. Den **Joghurt** in einer Schüssel mit 2-3EL **Zitronensaft** sowie 1TL Abrieb vermischen und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die **Kräuter** fein hacken.



3. Couscous zubereiten

Sobald das Wasser kocht, den Topf von der Hitze nehmen, den **Couscous** einrühren und ca. 10Min. mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Schließlich den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



6. Couscous servieren

Zum Schluss die 2/3 der **Kräuter, Paprika, Gurken** und die **Lauchzwiebel** unter den **Couscous** mengen, nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl nachschmecken. Zusammen mit dem **Hähnchen**, dem **Salat** und dem **Joghurt dip** servieren und mit den restlichen Kräutern garnieren.