



Orientalisches Hühnchen

mit Couscous-Salat und Joghurt



20-30min



3-4 Personen

Es gibt krosse Hähnchenschenkel! Dazu bereiten wir ruckzuck 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!

Was du von uns bekommst

- Couscous¹
- edelsüßes Paprikapulver
- rote Paprika
- Lauchzwiebel
- Borgmeier Hähnchenkeule ohne Haut, ohne Knochen
- Hühnerbrühwürfel
- Ras el Hanout
- Joghurt⁷
- Landgurke
- unbehandelte Zitrone
- Kräuter-Mix: glatte Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Couscous vorbereiten



2. Fleisch zubereiten



3. Couscous zubereiten



4. Gemüse vorbereiten



5. Joghurtdip zubereiten



6. Couscous servieren

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.

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.

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 **Joghurtdip** servieren und mit den restlichen Kräutern garnieren.