

# MARLEY SPOON



## Marokkanischer Couscous

mit Harissa Hähnchen



30-40Min.



2 Personen

Die saftigen Hähnchenschenkel werden mit Kichererbsen, Rosinen und Karotten in einem feinen Tomatensud geköchelt. Dazu gibt es fluffigen Couscous mit Petersilie. Wer es gerne scharf mag, träufelt sich noch etwas Harissaöl drüber. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 5g Ras el Hanout
- 25g Rosinen
- 5g Harissapulver
- 150g Couscous<sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 1 Packung Hähnchendrumsticks

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 1050.0kcal, Fett 38.8g, Eiweiß 55.8g, Kohlenhydrate 110.5g



**1. Harissaöl zubereiten**

In einer Schüssel das **Harissapulver** mit 3EL Olivenöl verrühren. In einem mittelgroßen Topf 250ml Wasser zum Kochen bringen.



**2. Hähnchen anbraten**

In einer mittelgroßen Pfanne die **Hähnchenteile** mit 1EL Olivenöl ca. 5-6Min. bei starker Hitze anbraten, bis die **Drumsticks** goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**3. Couscous zubereiten**

Währenddessen den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** langsam in die **Brühe** einrieseln lassen. Umrühren und abgedeckt ca. 8-10Min. quellen lassen.



**4. Gemüse vorbereiten**

Inzwischen die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**5. Sauce zubereiten**

Die **Karotten** mit den **Rosinen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 1-2Min. leicht anbraten, mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Hähnchen** dazugeben und ca. 10-12Min. garen. Die **Kichererbsen** untermischen und ca. 2Min. erwärmen. Mit **Ras el Hanout**, Salz und Pfeffer und abschmecken.



**6. Couscous fertigstellen**

Ca. **3/4 der Petersilie** unter den **Couscous** mischen. Die **Hähnchenteile** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack mit **Harissaöl** beträufeln und mit **restlicher Petersilie** garniert servieren.