



Marokkanisches Hähnchenfilet

mit Ofengemüse und Couscoussalat



30-40Min.



2 Personen

Zarte Hähnchenbrust und lecker geröstetes Ofengemüse, dazu ein fein gewürzter Couscoussalat mit orientalischen Gewürzen und einem süßlich-herben Dressing mit Granatapfelmelasse und frischer Petersilie - das ist perfektes Soulfood an kalten Tagen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 5g frische Petersilie
- 1 gelbe Paprika
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Couscous¹
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- Granatapfelmolasse

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 665.0kcal, Fett 18.3g, Eiweiß 42.7g, Kohlenhydrate 75.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Hähnchen würzen

Das **Hähnchen nach Schärfewunsch** mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. von jeder Seite goldbraun braten, dann für die letzten ca. 8-10Min. der Backzeit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitgaren, bis das **Fleisch** durch und das **Gemüse** goldbraun ist.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein Backblech geben, mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen und für ca. 20-25Min. im Ofen garen.



5. Dressing anrühren

Aus **25ml der Granatapfelmolasse** und 1-2EL Essig ein **Dressing** mischen und mit Salz abschmecken.



3. Couscous zubereiten

Inzwischen 300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit der **1/2 der Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer sowie 1-2EL Olivenöl und Essig mischen und anschließend mit dem heißen Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 8-10Min. ziehen lassen.



6. Salat fertigstellen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und die **Petersilie** untermischen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden und mit dem **Ofengemüse** auf dem **Couscous** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**