



Ducca-Hähnchen aus dem Ofen

mit Couscous-Salat und Kräutersauce



30-40Min.



2 Personen

Ducca ist das Allrounder-Gewürz-Talent der äthiopischen Küche! Gemischt aus weißer Sesamsaat, Kichererbsen, Korianderkörnern, Kreuzkümmel, Pfeffer, Minze, Thymian und Meersalz gibt das mit etwas Öl eine pikante Marinade für dein Hähnchen! Dazu gibt es einen saftigen Salat aus Couscous, Gemüse und eine frisch-pürierte Kräuter-Joghurt-Sauce!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Karotten
- 1 Tütchen Ducca-Gewürz ¹¹
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Couscous ¹
- 1 Bund Petersilie & Minze
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Granny Smith

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 19.2g, Eiweiß 43.6g, Kohlenhydrate 80.0g



1. Hähnchen marinieren

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenbrust** in vier Teile schneiden und mit dem **Ducca-Gewürz** und 2EL Olivenöl einreiben.



2. Couscous kochen

In einem Wasserkocher 300-350ml Wasser aufkochen lassen. Den **Brühwürfel** in einen mittleren Topf mit dem Wasser übergießen und auflösen lassen. Den **Couscous** in den heißen Fond einrieseln und zugedeckt für ca. 8-10Min. quellen lassen.



3. Hähnchen braten

Die **Hähnchenstücke** in einer mittleren, ofenfesten Pfanne mit dem **Gewürzöl** für ca. 1Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend im Ofen für ca. 10-12Min. zuende garen.



4. Gemüse raspeln

In der Zwischenzeit die **Karotten** und den **Apfel** schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe kleinraspeln. Die **Zitronenschale** ebenfalls abreiben und den **Saft** auspressen.



5. Sauce pürieren

Die **Blätter der Minze** abstreifen. **Minze** mit der **Petersilie** inkl. Stängeln grob hacken. Die **Knoblauchzehe** schälen und halbieren. Alles mit dem **Joghurt** mithilfe eines Stabmixers zu einer feinen **Sauce** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Sobald der **Couscous** gar ist, den **Apfel** und **Karotte** untermischen und mit Salz, Pfeffer, 1-2EL Olivenöl und dem **Saft** und der **Schale der Zitrone** nach Geschmack würzen. Mit dem **Hähnchen** und der **Sauce** servieren.