

MARLEY SPOON



Ofen-Hähnchen mit Cashewhaube

auf Rosinen-Couscous mit Gurkendip



30-40Min.



3-4 Personen

Couscous ist einer unserer Lieblinge, weil er einfach zuzubereiten ist, nach Lust und Laune mit Gewürzen aufgepeppt werden kann und so, so lecker ist! Probier es aus mit nordafrikanischem Ras el Hanout-Gewürz aus Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt und Sternanis sowie süßlichen Rosinen. Dazu gibt es ein knusprig gebratenes Hähnchen mit Cashewhaube und einen frischen Gurkendip!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- Frische Petersilie
- 1 Packung Ras el Hanout
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Mini-Gurke
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Rosinen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Couscous ¹
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Packung Cashewnüsse ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 575.0kcal, Fett 12.9g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 71.7g



1. Kruste vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze stellen. Die **Cashews** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** und 2EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Couscous kochen

Den **Couscous** nun in die Brühe einrießeln lassen und zugedeckt ca. 7-8Min. ziehen lassen.



2. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** durch die Mitte längs halbieren, aber nicht komplett durchschneiden. Die **Filets** aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Hähnchen grillen

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln, die **Hähnchen** mit **Tomaten** in die Form geben und alles für ca.10-12Min. im Ofen backen. Die Auflaufform kurz aus dem Ofen nehmen, die **Hähnchen** mit den **Nussbröseln** bestreuen und für ca. 2-3Min. auf oberster Schiene rösten, bis die Haube goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brühe vorbereiten

Inzwischen 400ml Wasser im Wasserkocher aufkochen lassen und mit dem **Brühwürfel** und dem **Ras el Hanout** in einen mittleren Topf geben.



6. Dip mischen

Zum Schluss die **Gurke** grob raspeln, salzen und das überschüssige Wasser durch ein Sieb ausdrücken. Anschließend mit dem **Joghurt** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilie** fein hacken und mit den **Rosinen** unter den **Couscous** mischen. Mit **Dip** und **Hähnchen** 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**