

MARLEY SPOON



Gebratenes Hähnchenfilet

mit Paprika-Salsa und Couscous



30-40Min.



3-4 Personen

Hol dir den Orient in die Küche mit diesem schnellen Rezept, für das saftiges Hähnchen mit einer frischen Salsa aus Paprika, Lauchzwiebel und Tomate und einem luftigen Couscous mit getrockneten Tomaten und frischer Petersilie serviert wird. Der Clou: Die Brühe für den Couscous wird mit einer marokkanischen Würzmischung zubereitet, die viel Aroma liefert.

Was du von uns bekommst

- 2 grüne Paprika
- 300g Couscous ¹
- 15g frische Petersilie
- 5g Habeshas Berbere-Gewürz
- 50g getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 16.8g, Eiweiß 46.6g, Kohlenhydrate 60.1g



1. Couscous zubereiten

In einem Wasserkocher 550ml Wasser aufkochen und das **Berbere-Gewürz** mit 1Prise Salz im heißen Wasser auflösen. Den **Couscous** in einen mittelgroßen Topf oder in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit der **Brühe** übergießen und abgedeckt ca. 7-8Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Salsa mischen

Für die **Salsa** die **frischen Tomatenwürfel** mit der **Paprika** und den **Lauchzwiebeln** vermischen. Je 1EL Olivenöl und Wasser unterrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



2. Tomaten schneiden

Inzwischen die **getrockneten Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **frischen Tomaten** vierteln, die **Kerne** und das **Fruchtfleisch** entfernen und die **Tomaten** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **getrockneten Tomaten** getrennt von den **frischen Tomaten** aufbewahren.



5. Couscous fertigstellen

Die **getrockneten Tomatenwürfel** und die **gehackte Petersilie** unter den **Couscous** mischen und den **Couscous** mit einer Gabel auflockern. Nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.



3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in hauchdünne Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** trocken tupfen, in schräge, ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in 1-2EL Mehl wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. von jeder Seite goldbraun braten, dann mit dem **Couscous** und der **Salsa** servieren.