



Zartes Hähnchen-Schawarma

mit Gemüse-Tahini-Couscous



20-30Min.



2 Personen

Hmmm, wie das duftet! Heute gibt es zarte Hähnchenbrust begleitet von einem bunten Couscous mit einem köstlichen Paprika-Zwiebel-Gemüse und cremiger Tahinisaucе. Frischer Dill und eine orientalische Schawarma-Gewürzmischung sorgen für feine Würze.

Was du von uns bekommst

- 20g frischer Ingwer
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 10g frischer Dill
- 1 rote Paprika
- 5g Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Couscous ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Tahini ¹¹
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher

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

Allergene

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

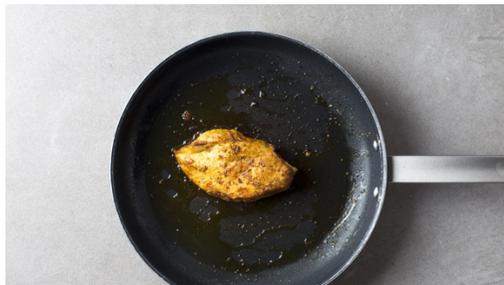
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 21.5g, Eiweiß 43.5g, Kohlenhydrate 65.2g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und in fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Hähnchen garen

Das **Hähnchen** mit der **restlichen Gewürzmischung** und Salz würzen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite scharf anbraten. Das **Hähnchen** im Ofen in 8-10Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durchgegart ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch** einfach in eine Auflaufform.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen. Etwas **Dill** für die Garnitur beiseitelegen, die **restlichen Dillspitzen** grob hacken.



5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 1-2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das **Tahini** unterrühren und mit der **restlichen Brühe** ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen, dann den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und den **gehackten Dill** hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Couscous ansetzen

Den **Brühwürfel** in 600ml kochendem Wasser auflösen und ca. **1/3 der Gewürzmischung** unterrühren. Den **Couscous** in einen kleinen Topf geben und mit ca. **250ml Brühe** aufgießen. Den **Couscous** kurz umrühren, dann ca. 7-8Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt quellen lassen.



6. Hähnchen aufschneiden

Die **Hähnchenbrust** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, zur **Gemüsesauce** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die **Hähnchenscheiben** mit dem **Gemüse-Tahini-Couscous** anrichten und mit dem **aufbewahrten Dill** garniert 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**