

# MARLEY SPOON



## Zartes Hähnchen-Schawarma

mit Gemüse-Tahini-Couscous



20-30Min.



3-4 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

- 30g frischer Ingwer
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 10g frischer Dill
- 2 rote Paprika
- 5g Schawarma-Gewürz
- 300g Couscous <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 30g Tahini <sup>11</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 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.

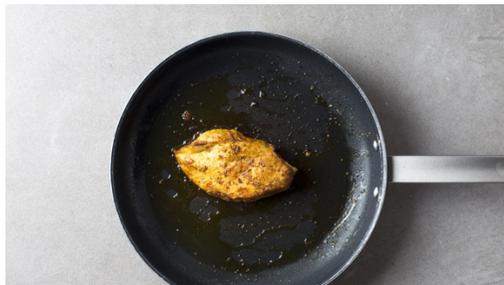
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 17.8g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 63.3g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** 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 1-2EL 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 1-2EL 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 800ml kochendem Wasser auflösen und ca. **1/3 der Gewürzmischung** unterrühren. Den **Couscous** in einen kleinen Topf geben und mit ca. **500ml 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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**