



Feuriges Hühnerragout

mit marokkanischem Couscous



20-30min



2 Personen

Mit diesem aus der marokkanischen Küche inspiriertem Ragout heizen wir euch so richtig ein! Rosinen-Couscous und zartes Hendlfleisch in einem scharfen Tomatenragout ergeben eine tolle Kombination, denn die verschiedenen Geschmäcker harmonieren wunderbar miteinander. Dieses Gericht ist genau das richtige für kalte Winterabende, das wärmend Ragout lässt uns von fernen Kulturen und 1001 Nacht träu...

Was du von uns bekommst

- Habeshas Berbere Gewürzmischung
- Couscous ¹
- Scharfmacher Gewürzmischung
- Karotte
- Kichererbsen
- Rosinen braun
- frische Petersilie
- gewürfelte Tomaten
- Hühnerbrust

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 913.0kcal, Fett 21.3g, Eiweiß 59.3g, Kohlenhydrate 113.2g



1. Sauce vorbereiten

In einer Schüssel je nach gewünschtem Schärfegrad 1-2EL der **Scharfmacher Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 2EL Olivenöl vermengen. In einem mittelgroßen Topf 350ml Wasser zum Kochen bringen und einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen.



2. Hendl vorbereiten

Das **Hühnerfleisch** in 2cm kleine Würfel schneiden und mit der Marinade in der Schüssel gut vermischen. Bis zum Anbraten ziehen lassen.



3. Couscous zubereiten

Sobald die Suppe kocht, den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** langsam einrieseln lassen und umrühren. Bedeckt ca. 10Min. quellen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** schälen, längs vierteln, dann in 1cm kleine Stücke schneiden. Die **Petersilienblätter** fein schneiden. Die **Kichererbsen** abgießen und abtropfen lassen.



5. Gemüse zubereiten

Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen, die **Karotten** 1-2Min. anbraten, mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. **Karotten** 2-3Min. in den **Tomaten** köcheln lassen, dann das **Fleisch** dazu geben und weitere 5Min. garen. Die **Kichererbsen** hinzugeben und nochmals 2Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1-2TL **Habeshas Berbere Gewürz** abschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Zum Schluss **3/4** der **Petersilie** und die **Rosinen** unter den **Couscous** mischen und zusammen mit den **Hühnerragout** servieren. Mit der restlichen **Petersilie** garnieren.