



## Marokkanisches Hähnchenfilet

mit Ofengemüse und Couscoussalat



30-40Min.



2 Personen

Zarte Hähnchenbrust und lecker geröstetes Ofengemüse, dazu ein fein gewürzter Couscoussalat mit orientalischen Gewürzen und einem süßlich-herben Dressing mit Granatapfelmelasse und frischer Petersilie - das ist perfektes Soulfood an allen Tagen!

## Was du von uns bekommst

- 1 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 150g Couscous<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher

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

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 48.7g, Kohlenhydrate 72.3g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



### 2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen rösten.



### 3. Couscous zubereiten

Inzwischen in einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit der **1/2 der Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer sowie 1-2EL Olivenöl und Essig nach Geschmack mischen und anschließend mit dem heißen Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 8-10Min. ziehen lassen.



### 4. Hähnchen würzen

Das **Hähnchen** trocken tupfen und nach Geschmack mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. In einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun braten, dann für die letzten ca. 8-10Min. der Backzeit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitgaren, bis das **Fleisch** durch und das **Gemüse** goldbraun ist.



### 5. Dressing anrühren

Aus der **Granatapfelmelasse**, 1-2EL Essig und 1EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und die **Petersilie** untermischen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden und mit dem **Ofengemüse** auf dem **Couscous** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und 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](http://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**