



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 Couscous¹
- 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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)