



Marokkanischer Couscous

mit saftigem Harissa-Hähnchen



30-40min



3-4 Personen

Die saftigen Hähnchenkeulen werden mit Kichererbsen, Rosinen und Karotten in einem feinen Tomatensud geköchelt. Dazu gibt es fluffigen Couscous mit Petersilie. Wer es gerne scharf mag, träufelt sich noch etwas Harissaöl drüber. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Karotten
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenunterkeulen
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 300g Couscous ¹
- 1 Päckchen Harissapulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 46.7g



1. Harissaöl zubereiten

Die **1/2 des Harissapulvers** mit 3EL Olivenöl verrühren. In einem großen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen.



2. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 5-6Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Couscous zubereiten

Währenddessen den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** langsam in die **Brühe** einrieseln lassen. Gut umrühren und abgedeckt ca. 10Min. quellen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Karotten** mit den **Rosinen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 1-2Min. leicht anbraten, mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Hähnchen** dazugeben und ca. 10-12Min. mitgaren. Die **Kichererbsen** untermischen und ca. 2Min. erwärmen. Mit der **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Ca. **3/4 der Petersilie** unter den **Couscous** mischen. Die **Hähnchenkeulen** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack mit **Harissaöl** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** bestreuen. Das Gericht nach Belieben mit **Pinienkernen** garnieren und servieren.