



# Couscouspfanne mit Harissa-Hähnchen,

Hirtenkäse, Frühlingszwiebeljoghurt und Paprika



EXTRA  
LECKERBISEN

Hähnchenbrustfilet



orange Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
"Couscous-Pfanne"



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Sahnejoghurt



Hähnchenbrust



Gewürzmischung  
"Harissa"

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit einer saftigen Harissa-Hähnchenbrust auf Deiner bunten Couscouspfanne machst Du trister Winterstimmung ganz schnell den Garaus. Die Zubereitung ist denkbar leicht: Einfach das Gemüse unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans Kochen machen. Nebenbei brätst Du Deine marinierte Hähnchenbrust an. Als cremiges Topping ist sogar noch Hirtenkäse mit dabei! So kannst Du Dich im Handumdrehen glücklich schlemmen.



Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze **250 ml** [**375 ml** | **500 ml**] Wasser als Vorbereitung für die Brühe. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Orange Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Zucchini** ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebrühe\*** zubereiten. In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Paprika-**, **Zucchini-** und **Tomatenwürfel** und **Karottenscheiben** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung "Couscous-Gemüse-Pfanne"** zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



## 4 COUSCOUS EINRÜHREN

**Couscous** zum **Gemüse** geben, einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Hirtenkäse** grob zerbröseln. **Petersilienblätter** abzupfen und hacken. **Sahnejoghurt** mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 3 HÄHNCHEN ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung "Harissa"**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit **Olivenöl\*** mischen und **Hähnchenbrustfilets** darin wenden. Marinierte **Hähnchenbrustfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 18 – 20 Min. im Backofen backen.



## 6 ANRICHTEN

**Couscous-Gemüse-Pfanne** mit einer Gabel ein wenig auflockern und gehackte **Petersilie** untermischen. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden. **Couscouspfanne** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Hirtenkäse** bestreuen, mit **Hähnchenstreifen** belegen und mit **Joghurdip** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
orange Paprika NL   ES	1	1 (groß)	2
Zucchini BE   ES	1	1 (groß)	2
Tomate NL   ES	2	3	4
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE   IT	1	1	2
Gewürzmischung "Couscous-Gemüse-Pfanne" 4)	10 g	15 g	20 g
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	4 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	520 g
Couscous 1)	150 g	225 g	300 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3402 kJ/813 kcal
Fett	5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	10 g	67 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	8 g	55 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*