



Couscousgemüse 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"

20 [25|25] Min. 30 [35|35] Min.

Thermomix kocht

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit einer saftigen Harissa-Hähnchenbrust auf Deinem bunten Couscousgemüse machst Du trister Winterstimmung im Nu den Garas.

Die Zubereitung gelingt ganz schnell und einfach mit einem **Thermomix®**. Nebenbei brätst Du Deine marinierte Hähnchenbrust an. Als cremiges Topping ist sogar noch Hirtenkäse mit dabei! So kannst Du Dich im Handumdrehen glücklich schlemmen.

thermomix

LOS GEHT'S

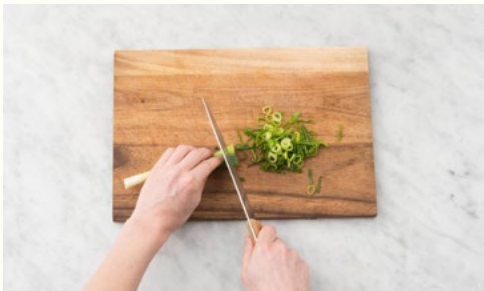
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 tiefen Teller**, **1 Pfanne**, **1 Auflaufform**, **1 große Schüssel** (mit Deckel) und **1 kleine Schüssel**.



1 COUSCOUS & HÄHNCHENBRUST

250 [375|550] g Wasser* und etwas **Gemüsebrühpaste*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Gewürzmischung "Harissa"**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einen tiefen Teller geben und mit **2 [3|4] EL Olivenöl*** mischen.

Hähnchenbrustfilets darin wenden. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hähnchenbrüste** auf jeder Seite **2 Min.** anbraten, in eine Auflaufform legen und für **20 Min.** im Backofen fertig garen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. **1,5 cm** große Würfel schneiden. Pfanne mit **1 [1,5|2] EL Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Zucchinistücke** ca. **3 Min.** darin anbraten. Danach **Tomatenwürfel**, restliche **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ca. **5 Min.** weiterbraten.



2 VORBEREITEN

Couscous in eine große Schüssel geben. **Petersilie** mit Stielen in ca. **2 cm** lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Karotte** schälen und in ca. **4 cm** lange Stücke schneiden. Heiße **Gemüsebrühe** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Damit Du nach dem Kochen im Mixtopf schnell zerkleinern kannst, spüle den Mixtopf mit kaltem Wasser aus.



5 VOR DEM ANRICHTEN

Paprika-Karotten-Mix und gebratenen **Tomaten-Zucchini-Mix** in die Schüssel zum **Couscous** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ **TIPP:** Sei vorsichtig mit dem Salz. Der Hirtenkäse, der gleich noch dazukommt, ist ziemlich salzig. Mixtopf spülen und trocknen. **Grüne Frühlingszwiebelringe**, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 GEMÜSE DÜNSTEN

Petersilie und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karottenstücke** und **Paprikaviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 [15|20] g Öl***, **½ Couscous-Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Couscousgemüse auf tiefe Teller verteilen, **Hähnchenbrüste** darauf anrichten, **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüber bröseln, mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und 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
Wasser*	250 g	375	550 g
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1½ TL	2 TL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 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