



## Zitronenhähnchen auf Perlencouscous

mit Brühe, Mandeln und Oliven



ca. 40min



2 personen

Das heutige Mahl verspricht wohligh wärmende Wonne in deinem Bauch: Die Couscousperlen werden in diesem nahöstlich inspiriertem Rezept nämlich in einer aromatischen Brühe aus Fenchel, Möhren und Petersilie gegart. Feine Hähnchenschenkelstreifen erhalten erst eine Glasur aus Knoblauch, Zitrone und Oliven, bevor sie sich unter die Perlen mischen dürfen. Salzig geröstete Mandeln runden die Kreation auf herzhaft Weise ab. Lecker!

## Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 wortel
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 1 zakje groene olijven
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 25g amandelschaafsel<sup>15</sup>
- 200g parelcouscous<sup>1</sup>
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 3 kippendijfilets

## Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter<sup>7</sup>
- 1el honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1090kcal, vet 57.0g, koolhydraten 103.8g, eiwit 44.9g



1. **Gemüse schneiden**

Den **Fenchel** halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stängel entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Petersilienstängel und -blätter** separat grob hacken.



4. **Perlencouscous garen**

Das kochende Wasser und den **Perlencouscous** zu dem **Gemüse** in den Topf geben. **¾ des Brühwürztes** untermischen und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



2. **Gemüse braten**

Die **Zwiebeln**, den **Fenchel**, die **Karotten** und die **Petersilienstängel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-14Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. **Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 6-7Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten. Die **½ des Zitronensafts**, die **Oliven**, 1EL Honig und ½TL Salz zugeben und alles weitere 4-5Min. garen, bis die klebrige **Sauce** das **Fleisch** vollständig bedeckt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. **Mandeln anrösten**

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



6. **Fertigstellen & servieren**

Den **Couscous** mit **¾ des Fleisches samt Sauce**, der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft nach Geschmack** und **¾ der Petersilienblätter** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **restliche Fleisch samt Sauce** auf dem **Couscous** anrichten, mit den **Mandeln** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.