



V: Würziges Bio-Hähnchenbrustfilet

mit buntem Gemüse und Couscous



ca. 20min



2 personen

Das sieht nach viel Schnipselarbeit aus – denkst du! Die kunterbunte Melange aus Lauch, Sellerie, Blumenkohl und Co. kommt aber bereits vorgeschnitten in deiner Kochbox an. So hast du mehr Zeit, sie mit pikanter Harissa, fruchtigen Rosinen und viel Liebe zu köcheln und auf einem Berg Bio-Vollkorn Couscous zu servieren. Mit nordafrikanisch gewürztem Bio-Hähnchen fehlt es dieser ausgewogenen Mahlzeit an gar nichts, außer an Mühe!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische volkoren couscous¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 tomaat
- 200g preiringen
- 25g rozijnen
- 1 zakje harissapasta
- 25g amandelschaafsel³
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter²
- ½tl honing
- peper en zout
- 15ml olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (2), noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 879kcal, vet 28.6g, koolhydraten 89.7g, eiwit 64.5g



1. Couscous garen

In een kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **½ des Brühwürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



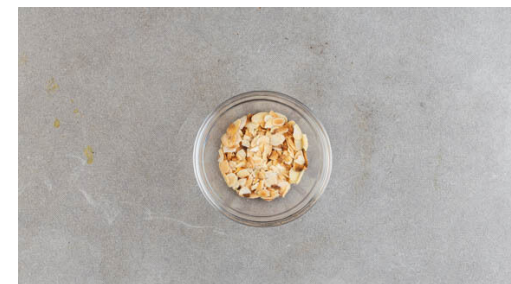
2. Gemüse köcheln

Das **Suppengemüse** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten, bis der **Lauch** glasig wird. Die **Tomaten**, die **Rosinen**, die **Harissa** und das **restliche Brühwürz** in die Pfanne rühren. 200ml Wasser angießen, aufkochen und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 6-8Min. einköcheln lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, dabei rundum mit der **Gewürzmischung** bestreuen.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Gemüse verfeinern

Das **Gemüse** in der Pfanne mit ½TL Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und **ggf. vorhandenen Bratensaft** angießen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.