

Hähnchen mit Couscous

ZUTATEN

- 4 Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrust
- 3 EL Pflanzenöl
- 4 Karotten
- 1 Lauchstange
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Handvoll frische Minze
- 4 Orangen
- 100 g Kalifornische Mandeln
- 100 ml Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 250 g Couscous*
- 150 Datteln
- Salz
- Curry
- Pfeffer
- Orangenzeste von einer Bio-Orange

ZUBEREITUNG

Hähnchenschenkel mit Salz, Curry, Orangenzeste und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einem Bräter erhitzen, die Schenkel darin anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ohne Deckel 30 Minuten garen.

Währenddessen Möhren schälen und würfeln. Lauch und Paprika putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Peperoni und Minze hacken. Drei Orangen auspressen und die vierte in Spalten schneiden. Möhren, Lauch, Paprika, Peperoni und Knoblauch zu den Hähnchenschenkeln geben, mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen und mit arabischem Orangengewürz würzen. Weitere 10 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Mandeln in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und häuten. Dann in einer Pfanne anrösten.

Die fertigen Schenkel aus dem Bräter nehmen. Couscous mit den Datteln unter das Gemüse heben und mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenschenkel mit Couscous, gerösteten Mandeln, Minze und Orangenspalten servieren.