



# Gebratene Hähnchenbrust auf Couscous mit Paprika und Ofentomaten

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Paprika, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Cherrytomaten	500 g
Öl	3 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 Esslöffel
Zucker	
Tomatenmark	2 Esslöffel
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Basilikum, frisch	20 g

## Zubereitung

Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und diese ca. 0,5 cm klein würfeln. Das Wurzelende der Frühlingszwiebeln entfernen und diese in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, salzen und im heißen Öl beidseitig je 1 – 2 Min. braten. Danach pfeffern und auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen für ca. 15 Min. garen.

In einer Auflaufform Tomaten und Paprika mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen für 10 Min. garen.

Im Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomatenmark mit Zucker ca. 1 – 2 Min. anrösten. Brühe ggf. anrühren und in den Topf geben. Topf vom Herd ziehen, Couscous und Frühlingszwiebeln einrühren und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter vom Stiel trennen und klein zupfen. Fleisch und Gemüse aus dem Ofen nehmen und Basilikum unter das Gemüse mischen. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous, Ofen-Gemüse und Hähnchen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	513 kcal		
Kohlenhydrate	27 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	36 g	Fette	29 g