



Hähnchen mit mediterranem Bratgemüse, Minz Couscous und Zitronendip



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Chili, gemahlen	
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Öl	3 EL
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Minze, frisch	20 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Alufolie

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen. In einer Schüssel Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Chili einreiben und zum Marinieren beiseitestellen.
2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit kochender Gemüsebrühe aufgießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, Zucchini der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprika waschen, vierteln und Stiel und Kerne entfernen. Zucchini und Paprika klein würfeln.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und mariniertes Hähnchen darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Gebratene Hähnchen in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Pfanne säubern.
5. In der gesäuerten Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

6. Inzwischen Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt im Becher mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

7. Das gebratene Gemüse, Minze und 1 EL Olivenöl zum Couscous geben und durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas vom restlichen Zitronensaft abschmecken. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Bratgemüse, Couscous und Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Alufolie, in der die Filets eingewickelt sind, schützt das Fleisch vor dem Austrocknen. Alternativ kannst du auch Backpapier verwenden. Wichtig ist vor allem, dass das Fleisch vor direktem Kontakt mit der trockenen Hitze des Ofens geschützt ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	603 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g