

# Hähnchen nach Art Teriyaki zu Kürbis aus dem Ofen und Couscous an Pflaumen mit Joghurt-Dressing



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	800 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Honig	2 EL
Sojasauce	4 EL
Essig	2 EL
Öl	2 EL
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pflaumen, getrocknet	100 g
Couscous	300 g
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	40 g
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Kürbis in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Hähnchen waschen und trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Honig, Sojasauce, 1 EL Essig, Öl, Speisestärke und Salz verrühren. Kürbis und Hähnchen darin marinieren. Kürbis kreisförmig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Die Hähnchenbrust mittig ebenfalls auf das Blech setzen und beides für ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. Trockenpflaumen fein hacken und in einem Topf mit 450 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
4. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter getrennt voneinander fein hacken. Joghurt im Becher mit Minze, 1 EL Essig und Salz verrühren und abschmecken.

5. Kürbis und Hähnchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Petersilie zum Couscous geben und durchrühren. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Kürbis auf Teller verteilen. Hähnchen aufschneiden, auf dem Couscous anrichten und mit dem Minzdip servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	763 kcal		
Kohlenhydrate	98 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	50 g	Fette	22 g