



Gebratenes Hähnchen auf Couscous mit Paprika und Tomaten aus dem Ofen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Hähnchen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Das Wurzelende der Frühlingszwiebeln entfernen und diese in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl beidseitig je 1–2 Min. braten. Danach pfeffern und das Hähnchen auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen für ca. 15 Min. garen.
3. In einer Auflaufform Tomaten und Paprika mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen für 10 Min. garen.
4. 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.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, 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, Ofengemüse und Hähnchen auf

Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	605 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g