



# Hähnchen in Tomatensoße mit Kräuter-Couscous

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Aglie e Olio Gewürz	8 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Öl	3 EL
Tomaten, passiert	800 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Karotten	4 St.
Couscous	200 g
Petersilie, frisch	40 g
Olivenöl	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform

1. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen, mit der Hälfte des Aglio e Olio würzen und zum Temperieren beiseitestellen. Die Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten gründlich waschen.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Tomaten darin ca. 2 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und die Soße auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Hähnchen anschließend in eine Auflaufform legen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken und über das Hähnchen in der Auflaufform gießen. Hähnchen anschließend in der Tomatensoße im Ofen ca. 10 Min. garen.
4. Topf ausspülen und darin ca. 400 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Karotte waschen, schälen, die Enden entfernen und grob raspeln.
5. Couscous mit dem restlichen Aglio e Olio und Karottenraspel in das kochende Salzwasser einrühren, Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie zum gegarten Couscous geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Tomatensoße und

Kräuter-Couscous auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bei Tomatensaucen ist es wichtig, immer etwas Zucker zu benutzen, da dieser den Tomatengeschmack intensiviert und eine herrliche Balance herstellt.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	664 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	23 g