

Hähnchen Teriyaki mit Ofen-Kürbis, Pflaumen-Couscous und 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	
Trockenpflaumen	100 g
Couscous	300 g
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	40 g
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

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

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	745 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g