Nordafrikanisches Hähnchen mit Minzcouscous und Sesam-Joghurt-Dip

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Thymian, gerebelt	1 TL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Couscous	200 g
Butter	2 EL
Zwiebeln, gelb	2 St.
Zucchini	2 St.
Salatgurken	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL
Olivenöl	4 EL
Zucker	
Bio Limetten	2 St.
Joghurt, natur	300 g
Minze, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 300 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Thymian, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer einreiben.

2. In einer Schüssel Couscous, 2 EL Butter und 2 Prisen Pfeffer mit dem Salzwasser übergießen, durchrühren und den Couscous mit einem Teller abgedeckt quellen lassen.

3. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini und Gurke waschen und Enden entfernen. Zucchini der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen. Die Gurke nur halbieren und beides in dünne Streifen schneiden.

4. Knoblauch schälen und fein hacken. Sesam in einer mittleren Pfanne auf hoher Stufe ca. 1–2 Min. fettfrei anrösten. Pfanne vom Herd nehmen, 1 EL Olivenöl zugeben und den Knoblauch darin ca. 1 Min. mitrösten. Sesam-Knoblauch-Öl zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

5. In der gleichen Pfanne erneut 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen, Filets darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten und in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Pfanne säubern.

6. In der gesäuberten Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse (außer der Gurke) darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 6–8 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

7. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt zur Sesam-Knoblauch-Mischung geben und mit 1–2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein schneiden.

8. Gemüse, Gurke und Minze zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und etwas vom übrigen Limettensaft abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist sehr wichtig, dass der Knoblauch nicht zu dunkel und damit bitter wird. Du solltest daher ständig rühren und die Mischung sofort in die kleine Schüssel geben, sobald der Knoblauch beginnt zu bräunen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	30 g