

MAROKKO

Hähnchen marokkanisch mit Couscous

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus Weizen- Gerste- oder Hirsegrieß hergestellt und wird bei uns im Supermarkt als vorgekochtes Produkt angeboten, das nur noch mit kochendem Wasser übergossen wird und für einige Minuten aufquellen muss.

500 – 600 g Hähnchenfilet	waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In zwei Partien in etwas Olivenöl schnell und kräftig anbraten. Warmstellen.
1 Zwiebel	putzen und in dünne Halbringe schneiden.
1 Fenchelknolle	in dünne Streifen schneiden.
1 Möhre	waschen, ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.
etwas Olivenöl	in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln andünsten, anschließend den Fenchel und die Möhren zugeben und ebenfalls andünsten.
1 Dose gewürfelte Tomaten (425 g)	zum Gemüse in die Pfanne geben. Mit
Salz (etwas) Ingwer (nicht zu wenig) gemahlene Nelken (wenig) Koriander Kurkuma 1 Prise Zimt	würzen.
2 – 3 EL Rosinen (ca. 50 g)	zugeben. Alles gut durchmischen, dann das Hähnchenfleisch zugeben und auf kleiner Flamme einige Minuten köcheln lassen.
350 g Couscous Koriander etwas zerstoßenem Chili Zitronengras (gemahlen) Fenchelgrün evtl. in kleine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln 2 TL Hühnerbrühe	mit in eine Schüssel geben und gut durchmischen.
500 ml kochendes Wasser	zum Couscous geben, kurz durchrühren und dann ca. 5 Minuten quellen lassen.
50 g gehackten, angerösteten Mandeln	Das Couscous mit einer Gabel auflockern und mit bestreut zusammen mit dem Hähnchen sofort servieren.

© DF

Kalkulation	Personen:	4
500 g Hähnchenfilet		3,45 €
1 Fenchelknolle, 1 Möhre		0,70 €
1 kl. Dose Tomaten		0,35 €
350 g Couscous		1,00 €
50 g Mandeln		0,60 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	Summe:	7,10 €
	pro Person:	1,78 €