Manuels Gemüse-Couscous mit Hähnchen-Brust

Für 2 Portionen:

Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	5 EL Olivenöl	2 Biozitronen
1 Bund Petersilie	Salz und Pfeffer	Zutaten Couscous
400 g Couscous	4 EL Tomatenmark	1 EL Salz
400 ml Wasser		

Ofengemüse:

3 Karotten	1 Aubergine	1 Zucchini
2 Paprika	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	1 Zweig Rosmarin

Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets ordentlich trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Abrieb zweier Zitronen, Saft einer Zitrone, dem Olivenöl, gehackter Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermischen und eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Couscous:

Das Wasser in einem Topf mit dem Tomatenmark und Salz zum Kochen bringen. Den Topf anschließend von der Herdplatte nehmen, den Couscous hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen.

Ofengemüse:

Das Gemüse in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in einen Bräter geben. Die Knoblauchzehen fein hacken und hinzufügen. Letztlich mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und bei 200°C (Umluft) im Backofen garen.

Tipp:

Dieses Rezept kann sehr variabel eingesetzt werden. Für Fans der vegetarischen bzw. veganen Küche kann der Couscous einfach ohne das Hähnchen zubereitet werden. Außerdem bietet sich dieses Rezept perfekt für eine schnelle Mahlzeit im Büro an. Es kann am nächsten Tag kalt genossen oder einfach in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

NN am 10. Januar 2018