

# Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

**Für den Couscous mit Gemüse:**

150 g Couscous	1 Zucchini	2 Möhren
1 gelbe Paprika	100 g Kichererbsen	200 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zwiebeln
400 ml Gemüsefond	5 EL Ras-el-Hanout	2 EL Harissa-Paste
2 Zweige glatte Petersilie	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Hähnchenspieß:**

200 g Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL scharfes Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz

**Für den Couscous mit Gemüse:**

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Möhren und Zucchini waschen, Möhren schälen. schälen und Zucchini waschen. Beides von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Paprika entkernen ebenso klein schneiden.

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln anbraten. Möhren und Zucchini dazugeben und ebenfalls anbraten. Kartoffeln, Kichererbsen und Brühe dazugeben. Ras-el-Hanout, passierte Tomaten und Tomatenmark unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Harissa-Paste mit 150 ml Gemüseschmorsauce, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

Couscous mit gekochtem Wasser überbrühen und quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

**Für den Hähnchenspieß:**

Etwa 1 TL Zitronenabrieb reiben, halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Den Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Zitronensaft und -abrieb, Rosmarin, 5 EL Öl und Paprikapulver verrühren und würzen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und waagrecht halbieren.

Die Hälften nochmals diagonal halbieren und auf Spieße stecken. Das Fleisch rundum mit der Marinade bestreichen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten in wenig Öl grillen, dabei gelegentlich wenden und mit Marinade bestreichen. Spieße erst nach dem Grillen salzen.

Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchenspieß auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Farkas am 01. März 2018