

Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Couscous-Auflauf mit Hähnchenbrust
Couscous-Auflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Couscous,
3 Hähnchenfilets je 150 g,
250 g Möhren,
500 g Tomaten,
170 g Lauchzwiebeln,
1 gehäuteter Paprika (aus dem Glas),
550 ml Gemüsebrühe (instant),
1 EL Butter,
½ TL Zimt,
3 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel,
1 TL gemahlener Koriander,
½ TL Chilipulver,
100 g Schafskäse (oder Kuhmilchfeta),
1 EL gehackte Minze,
150 g Sahnejoghurt,
1 Prise Zucker.



Zubereitung:

Möhren putzen, in kleine Würfel schneiden. In 350 ml Brühe 2 min. garen. Vom Herd nehmen, Couscous einrühren, Butter, Zimt einrühren und 10 Min. quellen lassen. Tomaten häuten, und in Würfel schneiden. Paprika klein schneiden. Lauchzwiebel waschen, in grobe Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen, Hähnchenfilets abwaschen, trocknen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. bei geringer Hitze braten. Die Hähnchenfilets herausnehmen und sofort in Alufolie wickeln. Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver im Bratfett kurz anschwitzen, Lauchzwiebeln zugeben und 5 Min. dünsten. Einen EL Olivenöl in das Couscous rühren, Lauchzwiebeln, Paprika und Tomaten untermengen. Alles in eine Auflaufform geben. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und in das Couscous stecken. Schafskäse würfeln und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C mit Ober- Unterhitze 15 Min. backen.

Minze fein hacken. Joghurt mit Minze, einer Prise Zucker und Salz verrühren. Den gewürzten Joghurt getrennt zum Couscous reichen.