



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

COUSCOUS MIT SONNENGETROCKNETEN TOMATEN UND HÄHNCHEN ESPETADAS



HAUPTZUTAT

Huhn

ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 10 ml Olivenöl
- 3 Schalotten oder kleine rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g ganze Tomaten aus der Dose
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Couscous
- 200 g in Öl eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten, das Öl abgegossen und aufbewahrt
- 20 g Petersilie
- 2 – 4 Hähnchen-Espetadas vom Metzger, im Ofen geröstet
- Pita- oder Fladenbrot, zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1) Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft/Gas Stufe 6) vorheizen.
- 2) Das Öl bei mittlerer Hitze in einem Gourmet-Profitopf 30 cm von Le Creuset erhitzen.
- 3) Schalotten und Knoblauch hinzugeben und braten, bis sie glasig sind.
- 4) Die Dosentomaten hinzugeben und unterrühren. Die Masse leicht einkochen lassen, damit die Tomaten zerfallen. Die Brühe hinzufügen und aufkochen.
- 5) Den Herd ausschalten, den Couscous unterrühren und den Deckel auflegen. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- 6) Den Deckel abnehmen und alles mit einer Gabel auflockern.
- 7) Die sonnengetrockneten Tomaten und das Öl der Tomaten unterrühren. Mit Petersilie bestreuen.
- 8) Während der Couscous ruhen muss, die Espetadas unter den Grill im Backofen 20-25 Minuten garen.
- 9) Servieren Sie die Espetadas mit dem warmen Couscous. Dazu schmeckt warmes Pita- oder Fladenbrot.

Copyright Bild/Rezept © 2023 Le Creuset
www.lecreuset.com