

Hähnchen mit Perlencouscous „Risotto“

Rote Beete, Dill und Kräutercreme

High Protein **One-Pot-Gericht** 40 – 50 Minuten • 953 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchenbrustfilet in Lake



Perlencouscous



Kräuterbutter



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Dill



Schnittlauch



Frischecreme



Rote Beete, vorgegart

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Gemüeschäler, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Perlencouscous (15)	225 g	300 g	450 g
Kräuterbutter (7)	20 g	40 g	40 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühpulver (10)	6 g	8 g	12 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischecreme (7)	100 g	150 g	200 g
Rote Beete, vorgegart	125 g**	187,5 g**	250 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	3986 kJ/953 kcal
Fett	4 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	90,8 g
– davon Zucker	1,7 g	13 g
Eiweiß	6,2 g	47,1 g
Salz	0,34 g	2,56 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: (7) Milch (einschließlich Laktose) (10) Sellerie (15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Vorgegarte Rote Beete in 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Beete Saft aus der Packung aufbewahren.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. Von der **Zitrone** 2 [3 | 4] dünne Scheiben abschneiden.



Für die Kräutercreme

Dillfähnchen abzupfen und fein hacken (etwas zur Dekoration ganz lassen).

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischecreme** mit **Schnittlauch**, Hälfte der **Kräuterbutter** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** vermengen und mit **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen vorbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbrust rundherum **salzen*** und je Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.



Couscous vollenden

Nach den ersten 10 Min. der Perlencouscous-Kochzeit **Rote Beete** Würfel unterrühren.

Hähnchenbrust mittig auf den **Perlencouscous** in die Pfanne geben.

Auf jede **Hähnchenbrust** eine Scheibe **Zitrone** legen, Hitze etwas reduzieren und mit aufgesetztem Deckel weitere ca. 5 Min. köcheln lassen, bis das ganze **Wasser** aufgesogen und die **Hähnchenbrust** durchgegart ist.



Couscous ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Perlencouscous** hinzugeben und 1 Min anschwitzen.

Pfanneninhalt mit 675 ml [1.000 ml | 1.350 ml] **Wasser*** und **Rote Beete Saft** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hineinrühren.

Unter Rühren aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gericht vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen.

Gehackten Dill, restliche **Kräuterbutter**, **Zitronenabrieb** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Schnittlauch-Frischecreme** unter den **Couscous** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Couscous in tiefen Tellern anrichten.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und obendrauf anrichten. Restliche **Frischecreme** darüber verteilen und mit **Dillfähnchen** garnieren.

Guten Appetit!