

Hähnchen-Zucchini-Couscous mit Aioli

extra schnell 15 – 25 Minuten • 897 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Couscous



Zucchini



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Aioli



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Harissa-Paste

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Hühnerbrühe*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Aioli 8) 9)	80 g	100 g	160 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	6 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Harissa-Paste	25 g	25 g	50 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. 540 g)
Brennwert	701 kJ/167 kcal	3755 kJ/897 kcal
Fett	9,7 g	51,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	9,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	63,8 g
– davon Zucker	1,8 g	9,7 g
Eiweiß	7,7 g	41,2 g
Salz	0,38 g	2,04 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: 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko

1



2



3



Couscous zubereiten

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** geben und aufkochen lassen.

Couscous, getrocknete Tomaten, Hälfte „**Hello Mezza**“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Hühnerbrühe*** und **Pfeffer*** zugeben, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren.

Hähnchen und Gemüse anbraten

Zucchini längs halbieren, in 1 cm große Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchen, Zucchini, Harissa-Paste, Salz* und **Pfeffer*** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Aioli**, restliches „**Hello Mezza**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Pfeffer*** vermengen.

Couscous auf Teller verteilen. **Hähnchen** und **Zucchini** daneben anrichten und mit **Aioli** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

