

Hähnchen-Zucchini-Couscous mit Aioli

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

13



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



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.

2



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.

3



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>

