

MAROKKANISCH GEWÜRZTES BRATHÄHNCHEN MIT COUSCOUS

Dieses Rezept enthält Werbung

MAROKKANISCH GEWÜRZTES BRATHÄHNCHEN MIT COUSCOUS

Letzte Woche Montag war der erste Tag meines angekündigten „Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest“. Montag – ein ganz normaler Arbeitstag. Kein großartig komplizierter Schnickschnack, es soll einfach ein leckeres Brathähnchen geben. Das wird bei mir mit einem marokkanischen Hähnchengewürz aus Marrakesch eingepinselt, dazu gibt es Couscous, Minzjoghurt und einen leckeren Karottensalat. Das Hähnchen hat das Pro Planet Label und wurde somit mit nicht gentechnisch veränderten Futtermitteln ernährt und mit geringerer Besatzdichte aufgezogen. Mir ist besonders die Sache mit dem gentechnisch veränderten Futter wichtig – ich finde gentechnisch veränderte Lebensmittel sehr fraglich und möchte das weder direkt noch indirekt zu mir nehmen. Das Hähnchengewürz haben wir aus dem Urlaub mitgebracht, Joghurt, Karotten und Couscous sind aus dem Rewe Bio-Sortiment. Die Minze habe ich im eigenen Garten gezogen und getrocknet. Ich würde sagen für den ersten Tag hat alles gut geklappt, nur die Gemüsebrühe war nicht Bio... aber man lernt ja dazu. Sonst musste ich für keine Zutat nach Ersatz suchen und wir hatten ein leckeres und relativ unkompliziertes Abendessen.



Zutaten für 2-3 Personen:

1 Brathähnchen, 1,2kg

3 TL Hähnchengewürz, hier eine marokkanische Gewürzmischung

3 EL (Bio-) Olivenöl

Für den Couscous:

125g (Bio-) Couscous

250ml Gemüsebrühe

Für den Salat:

3 (Bio-) Karotten, ca. 350g

3 EL Sesamöl

3 EL Orangensaft

Pfeffer & Salz

1 TL (Fair Trade) Honig

Für den Joghurt:

150g (Bio-) Joghurt

1 TL getrocknete Minze

1 TL (Fair Trade) Honig

Zubereitung:

Für das Hähnchen rühre ich aus dem marokkanischen Gewürz und Olivenöl eine Gewürzmischung an. Das Hähnchen kommt auf den Spieß und wird rundherum eingepinselt. So verschwindet es für gut 1 Stunde bei 180°C im Backofen wo es seine Runden dreht.



Die Karotten grob raspeln und mit Sesamöl, Orangensaft, Honig, Pfeffer und Salz ein Dressing anrühren. Alles gut vermischen und abschmecken.



Für den Minzjoghurt die getrocknete Minze unter den Joghurt rühren und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Dann mit Honig abschmecken.



Den Couscous in die kalte Brühe geben und kurz aufkochen. 5 Minuten im abgedeckten Topf quellen lassen.

Das fertige Hähnchen aus dem Ofen holen und vom Spieß schieben.



Das Hähnchen halbieren und auf jeden Teller ein halbes Hähnchen, etwas Couscous, Karottensalat und einen Klecks Minzjoghurt geben.

Lecker, frisch und einfach gemacht!



Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative "Gemeinsam Gutes tun" statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.

