

Mediterranes Couscous mit Hähnchen



Zubereitungszeit: 40 min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (6 Personen)

• Zutaten

- Tomatenfruchtfleisch in Stücken 1000g 750 g
- Getrockneter Oregano 1 TL
- Getrocknetes Pearl Couscous 300 g
- Kochendes Wasser 720 ml
- Natives Olivenöl Extra zum Abschmecken
- Salz zum Abschmecken
- Zerbröckelter Fetakäse zum Abschmecken
- Zerkleinerte frische Minze 7,5 g
- Zerkleinerte frische Petersilie 60 g
- Zerkleinerte Knoblauchzehen 2
- Zerkleinerte rote Zwiebeln 150 g
- Zerkleinertes, bereits gebratenes Hähnchen oder Rotisserie-Hähnchen 420 g

Für dieses Rezept haben wir verwendet:



Zubereitung

Ein wohltuendes Eintopfgericht voller mediterraner Aromen! Geröstetes Pearl Couscous in einer stückigen Pomito-Sauce mit Hähnchen, frischen Kräutern und mehr. Verwenden Sie einfach ein Rotisserie-Hähnchen. Auch bei den besten Köchen muss es manchmal schneller gehen!

1. In einer großen, tiefen Pfanne 3 EL Natives Olivenöl Extra erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben. 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und dabei regelmäßig umrühren. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute garen, bis er duftet.
2. Dann das **Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomito** und den Oregano hinzufügen. Mit Salz abschmecken. Die Tomatenmischung zum Kochen bringen, dann die Hitze niedriger stellen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit das Couscous zubereiten. In einer mittelgroßen Kasserolle 2 EL Natives Olivenöl Extra erhitzen. Das Pearl Couscous goldbraun rösten. 720 ml kochendes Wasser und eine großzügige Prise Salz hinzugeben. Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze niedriger stellen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 12 bis 15 Minuten kochen oder bis das Couscous gar ist.
4. Wenn die Tomatenmischung fertig ist, unter das gekochte Pearl Couscous und das zerkleinerte Rotisserie-Hähnchen rühren. Etwa 3-4 Minuten kochen, bis das Hähnchen aufgewärmt ist.
5. Zum Schluss die frischen Kräuter untermengen. Das Couscous vom Herd nehmen und auf einen Servierteller geben. Nach Belieben mit weiteren gehackten Zwiebeln, frischen Kräutern und Fetakäse garnieren. Guten Appetit!

Rezept von Suzy Karadsheh von TheMediterraneanDish.com

- *The Mediterranean Dish*