

# Hähnchen-Zucchini-Couscous mit Aioli

15 – 25 Minuten • 878 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Couscous



Zucchini



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Aioli



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Hühnerbrühe



- 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\*

## 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 <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Aioli <b>8) 9)</b>	80 g	100 g	160 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	6 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 530 g)
Brennwert	698 kJ/167 kcal	3672 kJ/878 kcal
Fett	9,6 g	50,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	9,1 g
Kohlenhydrate	12,2 g	63,9 g
– davon Zucker	1,9 g	9,8 g
Eiweiß	7,9 g	41,4 g
Salz	0,57 g	2,99 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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien

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**“, **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**, „**Hello Harissa**“, **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>

