



Couscous marocain au poulet

Zutaten für 4 à 6 personnes

- » 3 EL Olivenöl
- » 8 Stück Hühnerenteile mit Knochen *Oberschenkel* oder *Flügel*
- » 2 große Zwiebeln, gehackt
- » 2 große Knoblauchzehen, zerdrückt
- » 2 [3?] cm frischer Ingwer, geschält und gehackt
- » 150 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- » 4 große Karotten, grob geschnitten
- » Zesten von 2 Zitronen
- » 1 gute Prise Safranfäden, in 2 EL kochendem Wasser aufgelöst
- » 600 ml Wasser
- » 1 gute Prise gemahlener Cumin
- » 1 gute Prise gemahlener Cayennepfeffer
- » 15 g Butter
- » 600 g vorgegarten Couscous
- » Salz und Pfeffer
- » Harissa als Beilage *optional*
- » 2 rote Paprika, gereinigt, entkernt und in Streifen geschnitten
- » 2 große Zucchini, in Stücke geschnitten
- » 2 Tomaten, gereinigt, entkernt und gehackt
- » 100 g getrocknete, gehackte Aprikosen
- » 1 gute Prise gemahlener Koriander

Zubereitung

1. 3 Esslöffel Öl in einem Couscoussier (oder einem großen Topf) erhitzen. Die Hähnchenteile abtrocknen, in das heiße Öl legen und 5 Minuten bräunen. Anschließend herausnehmen und beiseitelegen.

2. Die Zwiebeln 5 Minuten im Öl anbraten und dann den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen. Weitere 2 Minuten anbraten.

3. Das Hähnchen wieder in den Topf geben. Kichererbsen, Karotten, Safran und Zitronenzesten hinzufügen. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.

4. Die Hitze reduzieren, abdecken und 45 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen zart ist. Die Paprika, Zucchini, Tomaten, getrocknete Aprikosen und Gewürze hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

5. Falls vorhanden, Butter und Couscous in einer Schüssel vermengen und in den oberen Teil des Couscoussiers geben. Abdecken und gleichzeitig mit dem Fleisch und Gemüse dämpfen. Andernfalls Wasser mit Butter und 1/2 Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Den Couscous unter Rühren hinzufügen, abdecken, vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.

6. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und auf einer Servierplatte anrichten. Harissa separat servieren. In Schalen oder tiefen Tellern anrichten und genießen, wobei die Harissa in der Brühe verdünnt werden kann.