

## Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel  
1 kg Hokkaido Kürbis  
2 Zwiebeln  
2 EL Öl  
3 TL Paprika edelsüß  
Salz und Pfeffer  
600 ml Gemüsebrühe  
200 g Couscous  
2 Zitronen  
200 g Joghurt  
Petersilie  
80 g Granatapfel



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 740 kcal, 24 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

## Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous

### Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis würfeln und die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Dann beides zusammen in 1 EL Öl für ein paar Minuten anbraten.



2. Mit 2 EL Paprika, Salz und Pfeffer würzen und noch mal circa 8 bis 10 Minuten weiter braten.



3. Dann die Hähnchenschenkel in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.



## Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous

4. Als nächstes 200 ml Brühe angießen und die Hähnchenschenkel bei geschlossenem Deckel circa 25 bis 30 Minuten zu Ende garen.



5. In der Zwischenzeit den Couscous in der restlichen Brühe garen und mit dem Saft einer Zitrone, Petersilie und Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt mit dem Saft einer weiteren Zitrone, 1 TL Paprika und Salz und Pfeffer mischen.



6. Zum Schluss die Kürbiswürfel und den Couscous anrichten und die Hähnchenschenkel darauf platzieren. Mit Petersilie und Granatapfelkernen toppen und genießen.



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous



### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)