

Kichererbsen-Hühnereintopf mit Couscous

Zutaten für 3-4 Personen:

4 Hühneroberkeulen (oder ein Huhn in Stücke geteilt)
4 kleine Erdäpfel
1 Zucchini
2 Karotten
1 Glas oder Dose Kichererbsen
1/8 l Tomatenpüree
1/2 Liter Gemüsebrühe
1 Zwiebel

Zimt, Safran, Ras el Hanout

250 g Couscous



Zubereitung:

Den Couscous in einer Schüssel in Wasser einweichen.

Die Zwiebel grob hacken. Die Karotten in Scheiben schneiden, die Zucchini in kleine Stücke.

Erdäpfel schälen und in Spalten schneiden.

Die Zwiebel in etwas Pflanzenöl andünsten wenn sie glasig sind, zur Seite schieben und die Hühnerteile rundum anbraten.

1 TL Zimt, 2 - 3 TL Ras el Hanout dazugeben und die Gewürze kurz mit anrösten.

Mit der Brühe aufgießen.

Karotten und Erdäpfel hinzufügen.

Den eingeweichten Couscous abgießen und in einen Dämpfeinsatz geben und über dem Eintopf mitgaren.

Nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Zucchinistücke, das Tomatenpüree, den Safran sowie die Kichererbsen unterrühren.

Weitere 10-15 Minuten garen.

Den Couscous in einer Schüssel mit einem Stück Butter verrühren und mit dem Eintopf servieren.

Guten Appetit!