

## Rezept

# Hähnchen-Dattel-Schmortopf mit Couscous

Ein Rezept von Hähnchen-Dattel-Schmortopf mit Couscous, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2</b> Datteln (entsteint)
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Harissa (scharfe Würzpaste)
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>50 g</b> Vollkorn-Couscous
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>4 Stängel</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 21 g F, 41 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Datteln würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Tomaten, Gewürzen und 2 EL Olivenöl in einem Topf mischen und zugedeckt im Ofen 1 Std. 45 Min. schmoren.
2. 15 Min. vor Garzeitende den Couscous zusammen mit Kurkuma und etwas Salz in eine Schüssel geben, mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 5-10 Min. quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Das restliche Olivenöl (2 EL) unterrühren.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.