|  |
| --- |
| **Schmorhuhn in Zitronenkräutersauce mit Couscous****Stärkt die Mitte, nährt Qi und Blut**Laktosefrei, glutenfrei  |

**Zutaten** *(für 4 Personen)*

* 1 Biohühnchen im Ganzen oder ausgelöst
* 1-2 rote Zwiebeln
* 1 Biozitrone
* Olivenöl
* ½ Tl Paprikapulver
* 4-5 Safranfäden
* ½ TL gemahlenen Kurkuma
* 100g grüne Oliven
* Frischen Thymian, frischen Rosmarin
* Salz, Pfeffer,
* Ca ½ l Hühnerbouillon
* 150g Couscous

**Zubereitung**

1. Huhn zerteilen, sodass wir 2 Brüste und 2 Keulen haben (aus den Resten Hühnerbouillon kochen), Haut abziehen, salzen und pfeffern
2. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden
3. Biozitronenschale mit Zestenreißer oder Reibe abziehen (nur das Gelbe, das Weiße schmeckt bitter) und beiseite stellen. Geschälte Zitrone kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Spalten schneiden, Kerne entfernen
4. Die Hühnchenteile in etwas Olivenöl in einer heißen beschichteten Pfanne anbraten und beiseite stellen
5. Die Safranfäden in etwas heißem Wasser auflösen
6. Olivenöl im Bräter oder Schmortopf erwärmen und Zwiebel darin anschwitzen.
7. Paprikapulver, Kurkuma, Zitronenschale und Safran hinzufügen und durchmischen. Rosmarinzweige und Thymian verteilen und Hühnerteile auf die Zwiebelschicht betten.
8. Zitronenspalten zugeben und mit Hühnerbouillon aufgießen, sodass das Huhn zur Hälfte bedeckt ist
9. Das Fleisch 45 Minuten unter gelegentlichem Umrühren im geschlossen Topf schmoren
10. Die Oliven hinzufügen und 15 Minuten mitschmoren.
11. In der Zwischenzeit Couscous in der doppelten Menge Wasser aufkochen, 2-3 Esslöffel Olivenöl und 1 TL Salz hinzufügen, nach 3-4 Minuten Herd ausschalten und 15 Minuten quellen lassen.