

Rezept

Couscous-Salat mit Hähnchen

Ein Rezept von Couscous-Salat mit Hähnchen, am 18.04.2024

Zutaten

150 ml kräftige Gemüsebrühe	5 EL Olivenöl
100 g Couscous	1 Bio-Salatgurke
2 Tomaten	3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie	1 Zitrone
Salz	Pfeffer
Zucker	250 g Hähnchenbrustfilet

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe mit 1 EL Öl aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Zugedeckt ca. 6 Min. quellen und dann abkühlen lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel auflockern.
2. Inzwischen die Gurke waschen, längs halbieren und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden.
3. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zitrone auspressen, den Saft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 EL Öl zu einem Dressing verrühren.
4. Couscous, Gurken- und Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dressing in einer Schüssel mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
5. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite in ca. 8 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und in Streifen schneiden. Den Couscous-Salat abschmecken und die Hähnchenstreifen darauf anrichten.