

## Rezept

# Curry-Couscous-Bowl mit Hähnchen

Ein Rezept von Curry-Couscous-Bowl mit Hähnchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>60 g</b> Vollkorn-Couscous	<b>1 TL</b> gelbe Currypaste
Salz	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>200 g</b> Chinakohl	<b>200 g</b> Pilze (z. B. Shiitake, Champignons oder Kräuterseitlinge)
<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2 EL</b> Rapsöl
Chiliflocken	<b>2 EL</b> geröstetes Sesamöl
<b>2 EL</b> Limettensaft	<b>1 TL</b> Honig
<b>2 EL</b> Kokos-Joghurt (vegane Joghurtalternative aus Kokosmilch)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 24 g F, 38 g EW, 28 g KH

## Zubereitung

1. Den Couscous zusammen mit der Currypaste und etwas Salz in eine Schüssel geben, alles gut vermischen, dann mit 120 ml kochendem Wasser übergießen und 5-10 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
2. Während der Couscous quillt, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Chinakohl vom Strunk befreien und waschen. Die Blätter längs halbieren und quer in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Pilze trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die Hähnchenstücke darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne auf einen Teller heben, mit Salz und Chiliflocken würzen. Nun nacheinander erst die Frühlingszwiebeln, dann die Pilze in je ½ EL heißem Öl bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, bis sie beginnen zu bräunen, leicht salzen und aus der Pfanne heben.
4. Sesamöl, Limettensaft und Honig in einem Schälchen verrühren und das Dressing mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Den Chinakohl unter den Couscous heben, die Mischung mit etwas Salz abschmecken und auf zwei weite Schalen verteilen. Hähnchen, Pilze und Frühlingszwiebeln darauf in Abteilungen anrichten, alles mit dem Dressing beträufeln und mit je 1 EL Kokosjoghurt toppen.