

Rezept

Low Carb Marokko-Salat mit Hähnchen

Ein Rezept von Low Carb Marokko-Salat mit Hähnchen, am 19.04.2024

Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Zwiebel
1 ½ EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 TL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)	Salz
250 g Tomaten	40 g Instant-Couscous
1 Handvoll Minze	1 Salatgurke
1 EL Zitronensaft	40 g Pinienkerne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf ½ EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Hähnchen darin ca. 5 Min. anbraten, bis die Zwiebel leicht gebräunt ist. Knoblauch schälen und dazupressen. Ras el-Hanout hinzufügen, salzen und kurz weiterbraten.
3. Dann den Couscous und 100 ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Alles ½ Min. offen kochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Gurke waschen, zebraartig schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel herausschaben. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, sofort herausnehmen.
5. Den Couscous auflockern und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Zitronensaft und restliches Olivenöl unter den Salat rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei etwas süßen.