Rezept

Warmer Kürbissalat mit Hähnchen und Couscous

Ein Rezept von Warmer Kürbissalat mit Hähnchen und Couscous, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Hokkaido-Kürbis
	Salz
2 EL	Olivenöl
100 g	Couscous
½ Bund	Koriandergrün
1 EL	Tahin (Sesampaste)
100 g	Rote Bete (ersatzweise Pastinaken)
	Pfeffer
200 g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	mildes Currypulver
½ Bund	Petersilie
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 19 g F, 35 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Rote Bete schälen und ebenfalls in walnussgroße Stücke schneiden. Das Gemüse in eine kleine ofenfeste Form geben, mit Salz und wenig Pfeffer würzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und vermengen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

2. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Den restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin kurz anbraten. Couscous, 200 ml Wasser, Salz und Currypulver zugeben. Den Pfanneninhalt zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 5 Min. garen.

3. Koriander und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und getrennt voneinander hacken. Für die Sauce Tahin, Zitronensaft, 3 EL Wasser und etwas Salz in einer Tasse glatt rühren.

4. Das Ofengemüse auf zwei Tellern anrichten, mit der Tahinsauce übergießen und mit der Petersilie bestreuen. Den Koriander unter den Hähnchen-Couscous heben und diesen neben dem Ofengemüse auf den Tellern arrangieren.