



V: Bio-Hähnchen auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 30min



3-4 Personen

Was reckt sich uns hier so frühlingshaft-leicht entgegen? Frische, junge Salatblätter, gefüllt mit einem delikaten Couscous-Gurken-Salat werden gekrönt von minzig duftenden Bio-Hähnchenwürfeln. Doch Vorsicht: Mit ein paar Klecksen Dip und gerösteten Walnüssen garniert, muss man wirklich acht geben, dass einem diese Köstlichkeit nicht gleich aus der Hand geschnappt wird!

- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 50g Walnusskerne³
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Kopfsalat

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Eier (1), Gluten (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 928kcal, Fett 51.6g,
Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 40.6g



Die **Gurke** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



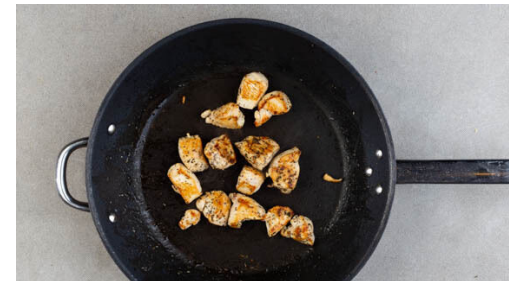
Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1 Min. anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



600ml Wasser mit 1TL Salz in den Topf geben und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern. Mit 2EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann die **Gurken** unterheben.



Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit **¾ der Minze** und 2 kräftigen Prisen Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun und gar braten.



1TL der übrigen Minze mit 4EL Mayonnaise, 4EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dip** vermengen. Die **äußeren Salatblätter** ggf. entfernen, dann die **inneren Salatblätter** abzapfen und mit dem **Couscous** befüllen. Das **Fleisch** darauf anrichten, mit den **Walnüssen** und dem **Dip** garnieren und servieren.