



V: Bio-Hähnchen auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 25min



2 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 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 25g Walnusskerne ³
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Kopfsalat

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Energie 942kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 41.8g



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



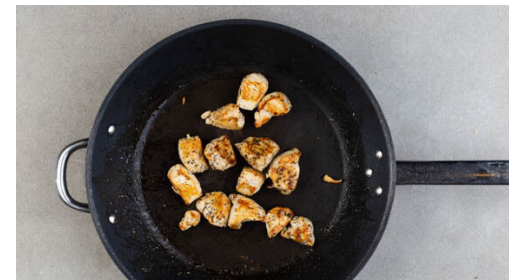
Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



300ml Wasser mit ½TL 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 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann die **Gurken** unterheben.



Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit der **½ der Minze** und 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun und gar braten.



1TL der übrigen Minze mit 2EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Dip** vermengen. Die **äußeren Salatblätter** ggf. entfernen, dann die **inneren Salatblätter** abzupfen und mit dem **Couscous** befüllen. Das **Fleisch** darauf anrichten, mit den **Walnüssen** und dem **Dip** garnieren und servieren.