

Zartes Hähnchenschnitzel

auf Perlencouscous-Salat mit Oliven



20-30min



3-4 Personen

Die kugeligen Couscous-„Perlen“ sind hierzulande noch weitgehend unbekannt. Dabei lohnt es sich unbedingt, sie zu entdecken! Die Konsistenz und der Geschmack erinnern an Pasta und sie eignen sich hervorragend für leichten Salat. Probier es aus mit dieser feinen Kombination aus schwarzen Oliven, getrockneten Tomaten und Orange zu saftig-zartem Hähnchenfleisch!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 400g Perlencouscous ¹
- 30g frische Petersilie
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 unbehandelte Orangen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

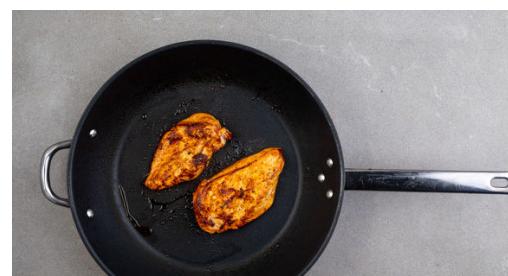
Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 43.8g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **4 dünne Schnitzel** entstehen. Das **Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl verrühren und das **Fleisch** damit einreiben. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



4. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Die **Oliven** halbieren. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen.



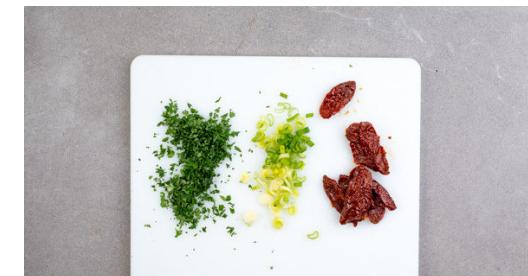
2. Perlencouscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser aufkochen und die **Brühwürfel** darin auflösen. Den **Perlencouscous** hinzugeben und 12-15Min. unter gelegentlichem Rühren kochen lassen, bis der **Couscous** bissfest ist. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



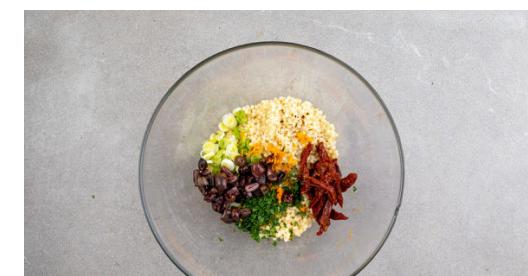
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit Salz würzen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Vom Herd nehmen und in der Pfanne 2-3Min. ruhen lassen.



3. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **getrockneten Tomaten** abtropfen lassen.



6. Salat mischen

Den **Perlencouscous** mit der **Petersilie**, den **Lauchzwiebeln**, den **getrockneten Tomaten** und den **Oliven** vermengen. Nach Geschmack mit der **Orangenschale**, dem **Orangensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen und nach Wunsch 1-2EL Olivenöl unterrühren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Perlencouscous-Salat** anrichten und servieren.