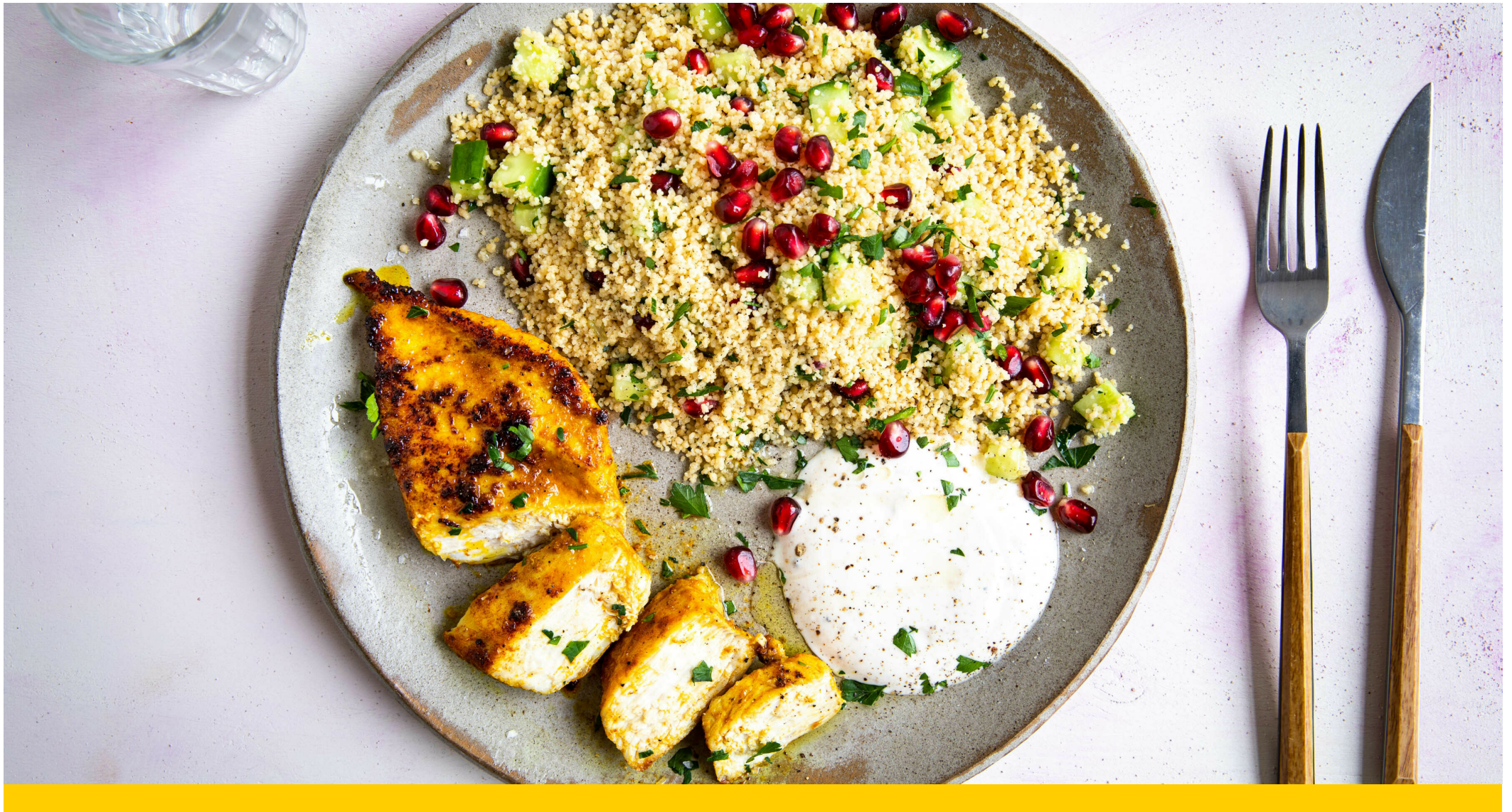




Saftiges Bio-Hähnchen mit Curry

serviert mit Granatapfel-Couscous mit Gurke



ca. 25min



2 Personen

Granatapfelkerne sind die köstlichen Edelsteine der Orientküche. Mit ihrem rubinroten Funkeln bereichern sie optisch jedes Gericht, dass sie zudem mit einem einzigartigen frisch-säuerlichen Aroma aufwarten können, macht sie zu einem unserer Lieblinge. Harmonisch vereint findest du sie heute mit Gurke und lockerem Couscous neben würzigem Joghurt als Begleitung für unser Bio-Hähnchen mit Currynote. Ein Juwel von einem Essen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gelbe Currypaste
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

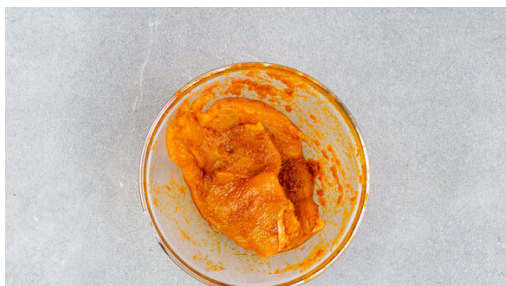
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 41.2g



1. Fleisch würzen

½EL Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll) mit **1½EL Olivenöl** und **1 kräftigen Prise Salz** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und rundum mit der **Würzpaste** einreiben. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



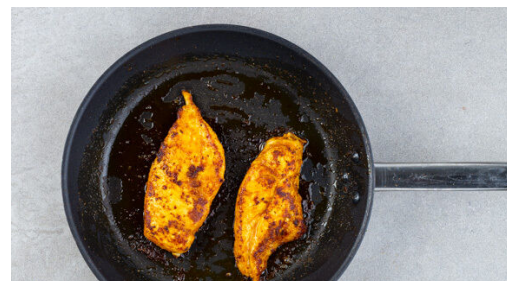
4. Joghurt würzen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt** mit **1TL Ras el-Hanout** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Granatapfelkerne auslösen

In einem kleinen Topf **300ml leicht gesalzenes Wasser** für den **Couscous** zum Kochen bringen. Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite **3-5Min.** anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Falls nötig, die Hitze etwas reduzieren.



3. Couscous garen

Den **Couscous** und die **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren, dann den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt **6-8Min.** quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



6. Couscous verfeinern

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden und mit den **Granatapfelkernen**, ca. **⅔ der Petersilie**, **1EL Olivenöl** und **1½EL Essig** unter den **Couscous** mengen. Den **Couscous** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** und dem **Joghurt** auf Teller verteilen. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.