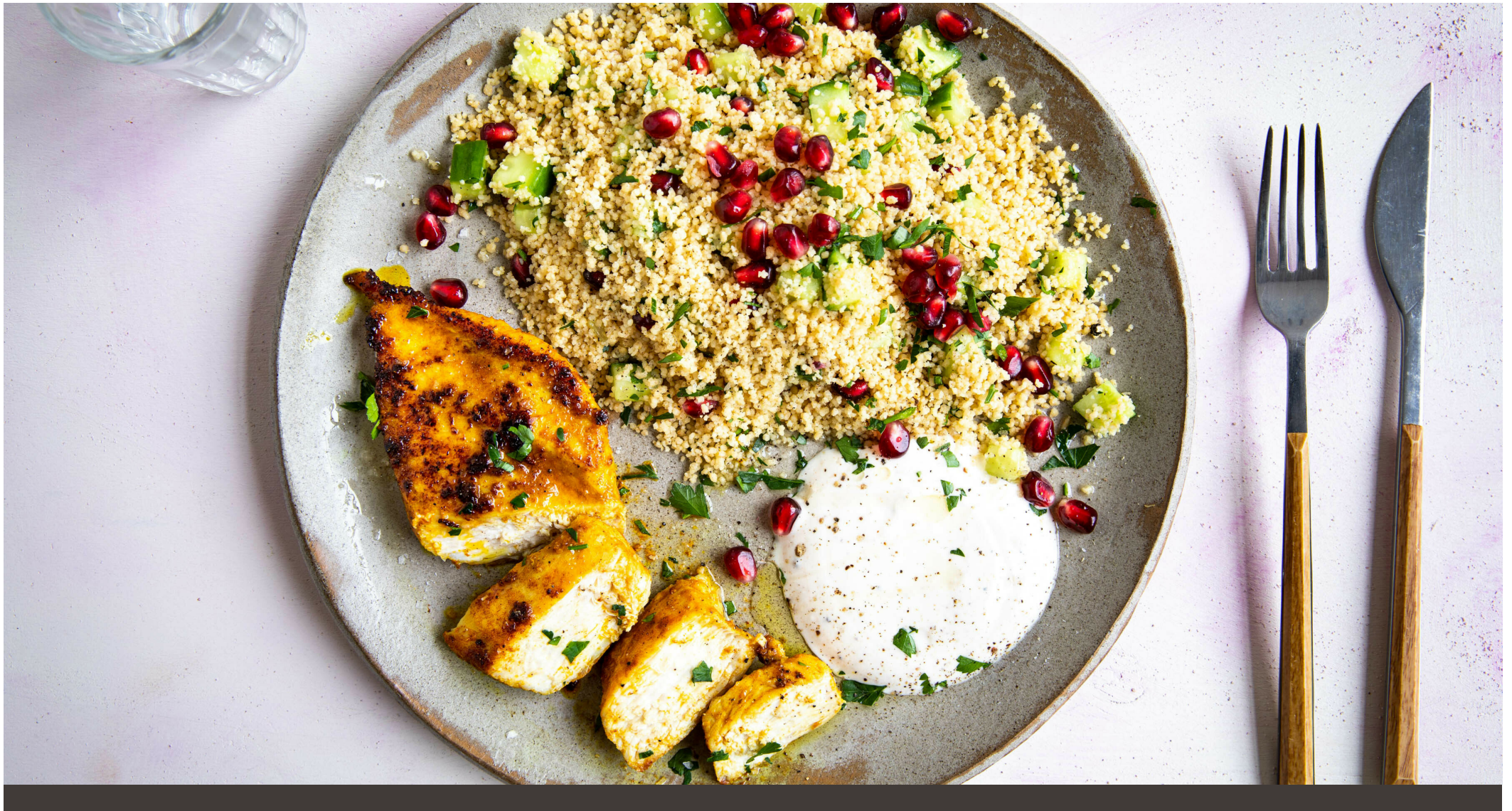




Saftiges Bio-Hähnchen mit Curry

serviert mit Granatapfel-Couscous mit Gurke



ca. 30min



3-4 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
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Vollkorncouscous¹
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g Petersilie
- 2 Becher Joghurt²
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 große Gurken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 629kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 40.7g



1. Fleisch würzen

1EL Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll) mit **3EL Olivenöl** und $\frac{1}{2}$ TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **Würzpaste** einreiben. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Granatapfelkerne auslösen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



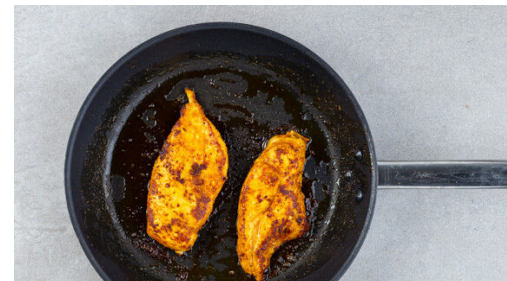
3. Couscous garen

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



4. Joghurt würzen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt** mit **2TL Ras el-Hanout** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch braten

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



6. Couscous verfeinern

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden und mit den **Granatapfelkernen**, ca. $\frac{2}{3}$ der **Petersilie**, 2EL Olivenöl und 3EL 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.