



Würziges Hähnchen mit Perlencouscous

auf gegrilltem Romanasalat



ca. 25min



3-4 Personen

Was glänzt denn da so verheißungsvoll auf unserem Teller? Der Perlencouscous macht seinem Namen heute alle Ehre - begleitet von zarten Karotten ist er die perfekte Basis für das Hähnchen, das mit Ras-el-Hanout gewürzt wird und aromatische Wärme an den Tisch bringt. Dazu noch etwas leichter Salat - was kann man sich mehr wünschen?

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 100g getrocknete Datteln
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 41.1g



1. Knoblauch anbraten

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, 900ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz hinzufügen und zum Kochen bringen.



2. Perlencouscous zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** mit den **Datteln**, 2TL Honig, der **½ der Gewürzmischung** und dem **Perlencouscous** ins kochende Wasser geben. Abgedeckt 8-10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Perlencouscous** und die **Karotten** weich sind.



3. Salat grillen

Den **Salat** längs durch die Mitte in ca. 2cm große Spalten schneiden, mit 2EL Olivenöl bestreichen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. In einer großen (Grill-)Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. grillen, bis der **Salat** gut gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Mit der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer einreiben und in derselben Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Ggf. die Hitze reduzieren, wenn das **Fleisch** zu schnell dunkel wird.



5. Fertigstellen & servieren

Aus 4EL Olivenöl, 3EL hellem Essig, 1TL Senf, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und gründlich mit dem **Perlencouscous** vermischen, danach abschmecken. Das **Fleisch** schräg in ca. 2cm breite Streifen schneiden, auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit dem **gegrillten Salat** servieren.



6. Kühlendes Plus

Unsere Gewürzmischung kann ganz schön intensiv sein. Der Perlencouscous gleicht das zwar sanftmütig aus, aber man kann natürlich auch anderswo nach Balance suchen – zum Beispiel im eigenen Kühlschrank. Nein, nicht reinsetzen – lieber den (griechischen) Joghurt rausholen und löffelweise zum Hähnchen servieren. Aaaaah, erfrischend!