



Würziges Hähnchen mit Perlencouscous

auf gegrilltem Romanasalat



ca. 25min



2 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

- 1 Karotte
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 930kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 41.0g



1. Knoblauch anbraten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, 500ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz hinzufügen und zum Kochen bringen.



2. Perlencouscous zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** mit den **Datteln**, 1TL 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 1EL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen. In einer mittelgroßen (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 **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise 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 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, ½TL Senf, ½TL 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!