



Würzige Hähnchenbrust vom Grill

auf aromatischem Perlencouscous-Trauben-Salat



30-40min



3-4 Personen

Welch feiner Duft weht hier durch die Nachbarschaft? Ja, es ist unser raffiniert gewürztes, saftiges Grillfleisch! Während das Hähnchenbrustfilet für sich alleine steht, vermählen sich Perlencouscous, Weintrauben, Petersilie und Minze mit frischer Gurke zu einem Salat, der in puncto Vielfalt und Aroma seinesgleichen sucht - und sogar bereits im Vorfeld zubereitet werden kann! So grillt es sich gleich noch entspannter ...

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Gurken
- 500g Weintrauben
- 20g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Der Salat kann bereits 1-2 Stunden vorher zubereitet werden. In die Kühlung stellen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 107.4g, Eiweiß 68.9g



1. Fleisch vorbereiten

Den Grill vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und gekühlt beiseitestellen.



4. Salat mischen

Die **Gurken**, die **Weintrauben**, die **Kräuter** und den **Perlencouscous** mit 4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und ½TL Salz vermengen.



2. Perlencouscous garen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** und das **Brühwürz** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



5. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf dem Grill auf jeder Seite 3-6Min. grillen, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist. Alternativ das **Fleisch** in einer Grillpfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 3-4Min. gar braten. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden, auf dem **Salat** anrichten und servieren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Weintrauben** halbieren. **Tipp:** Dies geht am besten mit einem Messer mit Wellenschliff. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden, die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



6. Sauer macht nicht cremig

Feta- oder Ziegenkäsereste im Kühlschrank, die auf ihren (baldigen!) Einsatz warten? Unser Salat strotzt zwar bereits vor Aromen und Texturen, aber ein bisschen Cremigkeit verträgt er bestimmt auch noch – also, immer flugs hineingekrümelt! Und wer den Salattrauben gerne einen etwas fruchtigeren Säurekomplizen an die Seite stellen will, ersetzt den Essig durch Zitronensaft.