

## Saftiges Bio-Hähnchen mit Curry

dazu Granatapfel-Couscous und Joghurt



ca. 25min



2 Personen

Granatapfelkerne sind die köstlichen Edelsteine der Orientküche. Mit ihrem rubinroten Funkeln bereichern sie optisch jedes Gericht, das 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 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 150g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 1 Granatapfel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Pck. 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

$\frac{1}{2}$ EL Currypaste mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und rundum mit der **Würzpaste** einreiben. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann auch mehr **Currypaste** verwenden. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



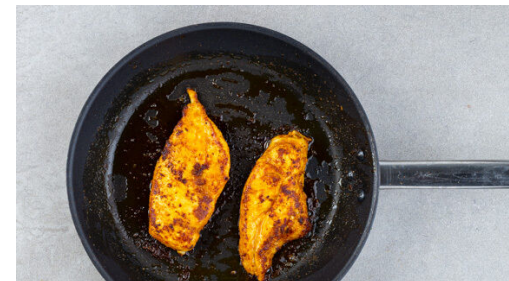
### 4. Joghurt würzen

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  $\frac{1}{2}$  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.  $\frac{2}{3}$  der **Petersilie**, 1EL Olivenöl und  $\frac{1}{2}$ EL 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.