



Würzige Bio-Hähnchenbrust vom Grill

auf aromatischem Perlencouscous-Trauben-Salat



30-40min



2 Portionen

Welch feiner Duft weht hier durch die Nachbarschaft? Ja, es ist unser raffiniert gewürztes, saftiges Grillfleisch! Während das Bio-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

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Gurke
- 500g Weintrauben
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Feta²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

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. Gekühlt aufbewahren und bis zum Servieren ziehen lassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 107.4g, Eiweiß 68.8g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Perlencouscous garen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **½ der Weintrauben** halbieren. **Tipp:** Dies geht am besten mit einem Messer mit Wellenschliff. Die **restlichen Weintrauben** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden, die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



4. Salat mischen

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurken**, die **Weintrauben**, die **Kräuter** und den **Perlencouscous** mit 2EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite 3-4Min. grillen, bis es durchgegart und appetitlich gebräunt ist.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Den **Feta** zerbröckeln und auf das **Fleisch** und den **Salat** streuen. Nach Belieben mit ggf. **übrigem Zitronensaft** beträufeln und servieren.