

Saftiges Curryhähnchen mit Joghurt

und Granatapfel-Couscous mit Gurke



ca. 25min



3-4 Personen

Granatapfelkerne sind die köstlichen Edelsteine der Orientküche. Mit ihrem rubinroten Funkeln bereichern sie optisch jedes Gericht, dass 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 zartes Hähnchen mit Currynote. Ein Juwel von einem Essen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 400g Couscous¹
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g frische Petersilie
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 95.6g, Eiweiß 48.4g



1. Fleisch würzen

1-2EL Currypaste mit 2EL Olivenöl und 1/2-1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und rundum mit der **Würzpaste** einreiben. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Granatapfelkerne auslösen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



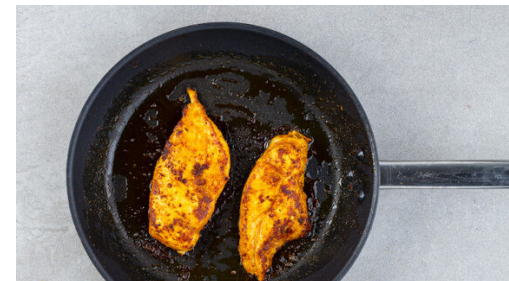
3. Couscous garen

Den **Couscous** und das **Brühgewürz** in das kochende Wasser rühren, dann den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



4. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit **1-2TL Ras el-Hanout** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Falls nötig, die Hitze etwas reduzieren.



6. Couscous verfeinern

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden und mit den **Granatapfelkernen**, ca. **2/3 der Petersilie**, 2EL Olivenöl und 2-3EL Essig unter den **Couscous** mengen. Den **Couscous** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Hähnchen** und dem **Joghurt** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.