Grillhähnchen mit Couscous-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchen-Innenfilets	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Couscous	150 g
Minze, frisch	25 g
Petersilie, frisch	25 g
Cherrytomaten Mix	500 g
Salatgurken	2 St.
Öl	1 EL
Bio Zitronen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Fleisch mit Salz, Pfeffer und Raz el Hanout Gewürz marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißem Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.

3. Derweil Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, Enden entfernen, nach Belieben schälen und längs vierteln. Kerngehäuse entfernen und schräg in grobe Stücke schneiden.

4. In einer Grillpfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filetstreifen darin ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe ca. 3 Min. mit geschlossenem Deckel fertig garen.

5. Inzwischen Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer und etwas vom Zitronensaft abschmecken.

6. Couscous mit einer Gabel auflockern. Tomaten, Gurken, Zitronenschale und Kräuter unterheben und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous, Hähnchenfilet und Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und mit Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit

Info: Du kannst natürlich auch eine normale Pfanne verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g