



Limettenhähnchen mit cremigen Speckböhnchen & Rosmarincouscous



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Öl	2 EL
Salz	1 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Buschbohnen	400 g
Rosmarin, frisch	10 g
Gemüsebrühe	400 ml
Couscous	200 g
Speckstreifen	100 g
Speisestärke	1 EL
Friskäse, natur	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Limette heiß waschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettenschale, -saft, Öl und Salz in einer Schüssel vermengen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in der Limetten-Öl-Mischung marinieren.
2. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, Enden entfernen und Bohnen schräg halbieren. Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen und Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Rosmarin waschen und trocken schütteln. In einem Topf 300 ml Brühe mit Rosmarin aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Couscous einrühren und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen beidseitig ca. 4 Min. anbraten. Danach auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. braten, dabei gelegentlich wenden.
4. In einem Topf Speck ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe braten. Speck mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. In einer Schüssel Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verrühren. Friskäse und Stärke zur Sauce geben und verrühren. Bohnen dazugeben, pfeffern und ca. 2 Min. garen.
5. Rosmarin aus dem Couscous nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limettenhähnchen mit cremigen Speckböhnchen und Rosmarincouscous auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	637 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	29 g