

Marinierte Hähnchen-Spieße mit Couscous und Tomatensalat



Zeit gesamt

30min



Zubereitungszeit

30min



Schwierigkeit

Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	4 EL
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Raz el Hanout Gewürz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Schalotten	3 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	150 g
Strauchtomaten	6 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Zucker	
Öl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier, Frischhaltefolie

1. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft mit 2 EL Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. In der Schüssel marinieren und beiseitestellen.
2. Schalotten halbieren, schälen und Hälften vierteln. In einem Topf Brühe ggf. anrühren, mit Ras el Hanout würzen und aufkochen. Couscous in einer Schüssel mit warmer Gemüsebrühe übergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einer Schüssel Tomaten, Zwiebeln und Basilikum mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken.
4. Hähnchen aus der Marinade nehmen und mit Schalotten nach Belieben auf Holzspieße spießen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Spieße darin ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Restliche Marinade über die Hähnchen-Spieße gießen, Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
5. Couscous abschmecken und mit Tomatensalat und marinierten Hähnchen-Spießen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	597 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g