Würziges Hähnchen mit Tabouleh-Salat

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zitronen	1 St.
Currypulver	2 TL
Zimt	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Couscous	100 g
Cherrytomaten	500 g
Frühlingszwiebeln	2 St.
Petersilie, frisch	2 Bund
Minze, frisch	40 g
Granatapfel	0.5 St.
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, Frischhaltefolie, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Curry, Zimt, Salz und Pfeffer mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren. Hähnchen zum Gewürzöl geben und marinieren.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Hähnchen in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen.

3. In einem Topf oder Wasserkocher Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

4. Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebel waschen, Wurzelenden entfernen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Granatapfel vierteln und durch Klopfen mit einem Löffel Kerne von der Schale lösen.

5. Couscous mithilfe einer Gabel etwas auflockern und Tomaten samt Saft und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Olivenöl beträufeln, Kräuter dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Tabouleh auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	520 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g