



LAUWARMER COUSCOUS-SALAT MIT HÜHNERFLEISCH, GRANATAPFEL UND MINZE



Ergibt 4 Portionen

FÜR DAS HUHN:

2 Hühnerbrustfilets (à 200 g)
Salz, Pfeffer

FÜR DEN COUSCOUS-SALAT:

300 g Couscous
400 ml Gemüsebrühe
150 g Feta
1 Granatapfel
1 Paprika
200 g Paradeiser
2 Zweige Minze

FÜR DAS DRESSING:

3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Honig
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin),
gemahlen
1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hühnerbrüste waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten kurz in Öl anbraten. In einem ungelochten Garbehälter bei 90 °C Dampfgarstufe (Einschubhöhe 2) circa 9 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Dicke des Fleisches ab.

Couscous in eine Schüssel geben, Brühe kurz aufkochen und über den Couscous gießen. Mit Folie abdecken, 5 bis 8 Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Feta-Käse abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Paradeiser ebenfalls waschen und vierteln. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter grob abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl, Weißweinessig, Honig und Zitronensaft verrühren und mit den zerkleinerten Zutaten unter den Couscous mengen. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous-Salat auf einer großen Platte anrichten, Hühnerbrüste schräg aufschneiden und auf dem Salat anrichten.