STADTWERKE SOLINGEN

Rezept für

Hähnchen mit Gurken-Couscous

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Hähnchenbrust
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
200 g Couscous
2 Salatgurken
5 Stiele Minze
300 g Magermilchjoghurt
80 g frische Physalis (kleingeschnitten)
1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen (keine Umluft). Hähnchenbrust rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust von beiden Seiten hellbraun anbraten, dann im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. 400 ml leicht gesalzenes Wasser zugießen und aufkochen. Couscous einrühren und nach Packungsanweisung quellen lassen.

Minze in feine Streifen schneiden und unter den Joghurt rühren.

Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern. Gurkenscheiben und Physalis untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit Gurken-Couscous, Minzjoghurt und Zitronenspalten servieren.