

DINNERLY



BBQ-Special: Würzige Hähnchenbrust auf aromatischem Perlencouscous-Trauben-Salat



30-40min



2 personen

Welch feiner Duft weht hier durch die Nachbarschaft? Ja, es ist unser raffiniert gewürztes, saftiges Grillfleisch! Während das Hähnchenbrustfilet für sich alleine steht, vermählen sich Perlencouscous, Weintrauben, Petersilie und Minze mit frischer Gurke zu einem Salat, der in puncto Vielfalt und Aroma seinesgleichen sucht – und sogar bereits im Vorfeld zubereitet werden kann! So grillt es sich gleich noch entspannter ...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kipfilets
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 komkommer
- 500g druiven
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- 45ml olijfolie
- 15ml balsamicoazijn¹⁷

KOKGEREI

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOKTIP

Der Salat kann bereits 1–2 Stunden vorher zubereitet werden. In die Kühlung stellen und bis zum Servieren ziehen lassen.

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 997kcal, vet 28.6g, koolhydraten 125.8g, eiwit 58.1g



1. Fleisch vorbereiten

Den Grill vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben und gekühlt beiseitestellen.



2. Couscous garen

In einem kleinen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** und das **Brühgewürze** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der Perlencouscous gar ist.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **½ der Weintrauben** halbieren. **Tipp:** Dies geht am besten mit einem Messer mit Wellenschliff. Die **restlichen Weintrauben** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden, die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



4. Salat mischen

Die **Gurke**, die **Weintrauben**, die **Kräuter** und den **Perlencouscous** mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf dem Grill auf jeder Seite 3–6Min. grillen, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist. Alternativ das **Fleisch** in einer Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 3–4Min. gar braten. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden, auf dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Sauer macht nicht cremig

Feta- oder Ziegenkäsereste im Kühlschrank, die auf ihren (baldigen!) Einsatz warten? Unser Salat strotz zwar bereits vor Aromen und Texturen, aber ein bisschen Cremigkeit verträgt er bestimmt auch noch – also, immer flugs hineingekrümelt! Und wer den Salattrauben gerne einen etwas fruchtigeren Säurekomplizen an die Seite stellen will, ersetzt den Essig durch Zitronensaft.