

Gemüse-Couscous mit Hähnchenspießen

674

Typ: Fleisch

Quelle: VHS Bensheim Kochkurs Janna Elep

Bemerkungen: Alternativ im Backofen bei großer Hitze: 250°C oder Grill.

Zutaten: Zutaten für ca. 4 Personen:

400 g Hähnchenfilet
4 Zweige Rosmarin
8 Stiele Thymian
8 kleine Chilischoten
2 EL Sojasoße
500 g Möhren
200 g Zuckerschoten
1 Schalotte
20 g Ingwerknolle
3 1/2 EL Öl
Salz, Pfeffer
250 g Vollmilch-Joghurt
1 EL Honig
Saft von 1/2 Limette
350 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous
8 Holzspieße

Rezept:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 8 längliche Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Zweige halbieren. Chili waschen und trocken tupfen. Fleischstreifen wellenförmig auf je einen Holzspieß stecken, dabei Kräuter und Chilischoten mit befestigen. Spieße mit Sojasoße bepinseln.

2. Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Schalotte und Ingwer schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Ingwer darin anschwitzen. Möhren und Zuckerschoten hinzufügen und 5-7 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Joghurt, Honig und Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brühe aufkochen, Couscous hineingeben, 1/2 EL Öl zufügen und gut mischen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

4. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spieße darin portionsweise unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Gemüse unter dem Couscous mischen. Couscous mit Joghurt in Schalen anrichten. Hähnchenspieße dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten. Pro Portion ca. 1890 kJ, 450 kcal. E 34 g, F 10 g, KH 56 g