

Couscous-Salat mit Hähnchen



200 ml Gemüsebrühe
150 g Couscous
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
etwas Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
etwas Salz und Pfeffer
2 Hähnchenbrustfilets ca. 200 g
1 TL Paprikapulver edelsüß
1/2 Bund Petersilie

Koche die Gemüsebrühe auf und gieße sie über den Couscous. Decke die Schüssel ab und lasse den Couscous etwa 10 Minuten quellen.

Wasche die Paprika und Zucchini. Schneide die Paprika in kleine Würfel und die Zucchini in halbe Scheiben.

Erhitze 1/2 EL Olivenöl in einer Pfanne und brate die Paprika und Zucchini darin für etwa 5 Minuten an, bis sie leicht weich sind. Würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.

Wasche die Petersilie und hacke sie fein.

Mische den gequollenen Couscous mit dem angebratenen Gemüse und der Petersilie. Würze alles mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer.

Reibe die Hähnchenbrustfilets mit dem restlichen Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer ein.

Erhitze eine Pfanne und brate die Hähnchenbrustfilets auf mittlerer Hitze für etwa 5-7 Minuten von jeder Seite, bis sie durchgegart sind.

Schneide die Hähnchenbrust in Scheiben und lege sie auf den Couscous-Salat.