

## Informationen zur Sendung vom 12.07.2021

### Gegrillte Hähnchenbrust und Couscous-Salat

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (2-3 Portionen)

##### **Geflügel und Marinade**

2 Hähnchenbrustfilets  
1 Limette  
150 ml Erdnussöl  
1 EL Curry  
1-2 TL Piment d'Espelette  
Salz

##### **Couscous-Salat**

125 g Couscous  
3 Paprika-Schoten (rot, gelb, grün)  
150 g Kirschtomaten  
1 Bio-Zitrone  
ca. 150 ml Olivenöl  
Handvoll frische Minze  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Das Erdnussöl mit Curry und Piment d'Espelette verrühren. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides mit etwas Salz unter die Marinade geben und die Hähnchenbrustfilets darin einlegen. Im Kühlschrank circa 2 Stunden ziehen lassen. Das Fleisch zwischendurch einmal umdrehen. Eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit kein eiskaltes Fleisch auf den Grill kommt.

Für den Salat den Couscous in eine Schüssel füllen. Nach Packungsanweisung – circa 200 ml – heißes Wasser angießen und die Weizenkügelchen darin einweichen lassen. Währenddessen die Paprika putzen und würfeln. Das Gemüse entweder in einer großen Pfanne oder hintereinander in einer kleinen Pfanne rundum anrösten und zur Seite stellen. Die Tomaten – je nach Größe – vierteln oder achteln. Die Minze in feine Streifen teilen und einige Blätter zum Garnieren zurückhalten.

Den Couscous mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Paprikawürfel, Tomaten und Minze zugeben und alles so lange vermengen, bis sich der Couscous gleichmäßig unter den Gemüsen verteilt. Zuletzt mit etwas Olivenöl verfeinern und den Salat ein Weilchen ziehen lassen.

Den Grill vorheizen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten kurz anbraten. Danach die Stücke an den Rand legen und mit weniger Hitze – circa 5 Minuten – sanft garen. Bei einer Kerntemperatur von 72-80 Grad ist das Fleisch gar. Es sollte dann noch einen Moment ruhen, bevor es angeschnitten wird.

#### Anrichten

Den Couscous-Salat auf Tellern verteilen, die Hähnchenbruststücke fächerartig anlegen und mit den restlichen Minzblättern garnieren. Dazu passt eine pikante Joghurtsauce.

## Informationen zur Sendung vom 12.07.2021

### Gegrillte Hähnchenbrust und Couscous-Salat

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchentipps

##### Kalte Joghurtsauce

Griechischen Joghurt (150 g und 10 % Fettgehalt) mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu einer glatten Creme verrühren.

##### Piment d'Espelette

Hierbei handelt es sich um eine hochwertige Chili-Sorte, die aus Frankreich kommt und in den Pyrenäen angebaut wird. Piment d'Espelette ist ein feines Gewürz, das sich durch eine leichte rauchige Note auszeichnet. Kommt der Chili original aus Frankreich, steht auf dem Etikett das AOP-Siegel (franz. Appellation d'Origine Protégée). Wird Piment d'Espelette in anderen Ländern produziert, dann muss es baskischer Pfeffer oder Espelette-Pfeffer heißen. Sie finden das Gewürz ihn in gut sortierten Supermärkten oder im Online-Handel. Piment d'Espelette hat – wie alle hochwertigen, handwerklich hergestellten Lebensmittel – seinen Preis. Ich finde, dass sich das trotzdem auszahlt, da das Produkt bei mir nie nutzlos im Schrank herumsteht, weil es sich für viele Zubereitungsarten gut eignet.

##### Couscous

Die gelben Kügelchen, die an Hirse erinnern, sind eine Weiterverarbeitung aus Weizengrieß und Wasser. Das Getreideerzeugnis ist in nordafrikanischen Ländern sehr beliebt. In Frankreich wurde Couscous durch Einwanderer zu einem festen Bestandteil der Speisekarten. Couscous gibt es im Naturkostgeschäft auch in einer Vollkornvariante. Ansonsten werden Sie bei konventionellem Couscous im gutsortierten Supermarkt und in türkischen Lebensmittelläden fündig.