

Grillhähnchen mit Couscous-Salat

Portionen

— +

Hähnchen-Innenfilets	400 g
Salz	Prise
Pfeffer, schwarz	Prise
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Couscous	150 g
Minze, frisch	25 g
Petersilie, frisch	25 g
Cherrytomaten Mix	500 g
Salatgurken	2 St.
Öl	1 EL
Bio Zitronen	1 St.
Griechischer Joghurt	150 g

1. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel [Fleisch](#) mit Salz, Pfeffer und Raz el Hanout Gewürz marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel [Couscous](#) mit heißem Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
3. Derweil Minze und [Petersilie](#) waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. [Tomaten](#) waschen und halbieren. Gurke waschen, Enden entfernen, nach Belieben schälen und längs vierteln. Kerngehäuse entfernen und schräg in grobe Stücke schneiden.
4. In einer Grillpfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filetstreifen darin ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe ca. 3 Min. mit geschlossenem Deckel fertig garen.
5. Inzwischen Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer und etwas vom Zitronensaft abschmecken.
6. Couscous mit einer Gabel auflockern. Tomaten, [Gurken](#), Zitronenschale und Kräuter unterheben und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous, Hähnchenfilet und Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und mit Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit

Info: Du kannst natürlich auch eine normale Pfanne verwenden.