

MARLEY SPOON



Zartes Curry-Huhn

mit Granatapfel-Couscous



30-40min



4 Personen

Auf in den Orient! Typisch für die orientalische Küche ist der Granatapfel, ein echtes Superfood. Nach einer griechischen Sage wurde Aphrodite mit der Gabe eines Granatapfels zur schönsten der Göttinnen gekürt. Diese göttliche Frucht toppt auch unser heutiges Gericht: Zartes Hendl in würziger Currymarinade auf einem frischen Granatapfel-Couscous.

Was du von uns bekommst

- Couscous
- Hühnerbrust
- gelbe Currypaste
- Habeshas Berbere
- frische Petersilie
- Joghurt⁷
- Granatapfel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal, Fett 22.8g, Eiweiß 39.4g, Kohlenhydrate 84.2g



1. Fleisch würzen

2-3TL der **Currypaste** mit 1TL Salz und 2EL Öl verrühren. Das **Fleisch** unter einer Schicht Frischhaltefolie mit einem Fleischhammer oder einer leeren Glasflasche ca. 1,5cm flachklopfen. Anschließend das **Fleisch** mit der **Currymarinade** von allen Seiten einreiben und auf einem Teller einziehen lassen.



4. Joghurt vorbereiten

Petersilie ohne die harten Stiele fein hacken. Den **Joghurt** nach Geschmack mit 1-2TL der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermischen und bis zum Servieren kaltstellen.



2. Granatapfel entkernen

Den **Granatapfel** quer halbieren. Je eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten in der Hand über eine große Schüssel halten und mit einem Holzlöffel kräftig auf die Schale klopfen, bis alle Kerne aus dem **Granatapfel** herausgefallen sind. Eventuelle Häutchen entfernen.



5. Couscous mischen

Den fertigen **Couscous** mit der **Petersilie**, 3-4EL Essig, 2EL Olivenöl, Pfeffer und den **Granatapfelkernen** vermischen.



3. Couscous zubereiten

550ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, dann einen Hühnersuppenwürfel und 1TL Salz darin auflösen. 3/4 vom **Couscous** mit der heißen Suppe im Topf vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10Min. ziehen lassen bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet den gesamten Couscous und 700ml Wasser.



6. Fleisch braten

Eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das **Fleisch** darin von jeder Seite ca. 3-4Min. anbraten. Den **Couscous** auf Tellern anrichten, das **Fleisch** dazulegen und mit dem **Joghurt** als **Sauce** servieren.