



Tabouleh mit Hähnchenstreifen

Description

Zutaten
Für 4 Personen

250 g Couscous (grober Hartweizengrieß)

Salz, weißer Pfeffer

1-2 EL Butter

1 mittelgroße Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

100 ml Zitronensaft

6-7 EL Olivenöl

1 Bund Lauchzwiebeln

500 g Tomaten

1/2 (ca. 250 g) Salatgurke

2 Bund glatte Petersilie

2 Stiel(e) Minze

400 g Hähnchenfilet

Edelsüß-Paprika

unbeh. Zitrone

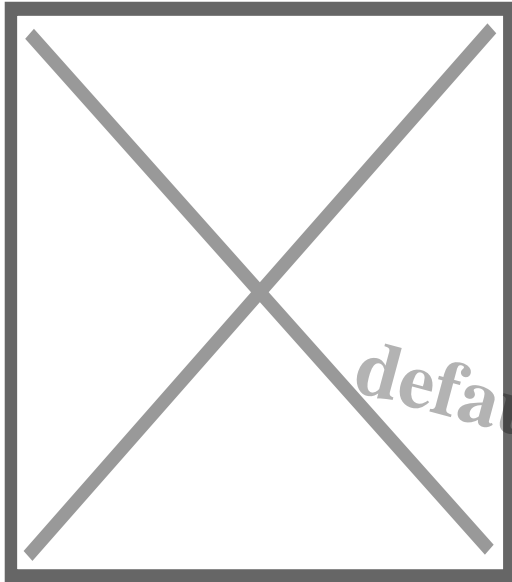
1. Couscous in eine Schüssel geben. Mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, Salz zufügen. Ca. 2 Minuten quellen lassen. Butter in Flöckchen unterrühren und weitere 2-3 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Auskühlen lassen

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Mit Zitronensaft verrühren, mit Pfeffer würzen. 5-6 EL Öl darunter schlagen.

3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Gurke waschen, schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und in Streifen schneiden.

4. Couscous, Lauchzwiebeln, Gurke, KrÄuter, Tomaten und Marinade gut mischen. TaboulÄ ca. 30 Minuten ziehen lassen.

5. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In 1 EL heiÃem Ä! in einer beschichteten Pfanne rundherum ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÄrzen. TaboulÄ abschmecken. Mit Fleisch anrichten, evtl. mit Zitrone und KrÄutern garnieren.



Category

1. GefÄgel

Date Created

Januar 18, 2021

Author

jeanny