✦ WUNDERDRESSING MIT GIN TONIC AROMA

Hähnchenbrust mit Kräuter-Couscous und Zucchini

Geflügel

FÜR 2 Portionen ZEIT 30 Minuten



Zutaten

- 120 g Couscous (Instant)
- 180 ml Wasser
- Salz
- ½ Bund Minze
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 180 g)
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Wunderdressing mit GIN TONIC Aroma

Tipp: Ein wenig Zitronenabrieb im Couscous verstärkt die Frische.

Zubereitung

1. Wasser mit ½ TL Salz aufkochen, über den Couscous gießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. Minz- und Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und unter den Couscous mischen.
3. Zucchini waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Grill- oder Bratpfanne bei starker Hitze erhitzen, Zucchini 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie Farbe haben, salzen und herausnehmen.
4. Hähnchenbrust trocken tupfen, salzen und pfeffern. Restliches Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets von jeder Seite ca. 6–7 Minuten braten, bis sie vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa sind (Kerntemperatur mind. 72 °C; die Zeit ist nur ein Richtwert). 3 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.
5. Wunderdressing kräftig schütteln und 2 EL unter den Couscous mischen. Couscous, Zucchini und Hähnchen auf zwei Tellern anrichten und mit dem restlichen 1 EL Dressing beträufeln.

DAZU PASST

Wunderdressing mit GIN TONIC Aroma

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de