

Rezept der Woche

Couscous wird in unserer Küche relativ wenig verwendet, schmeckt aber wunderbar und ist sehr einfach zubereitet.

Couscous stammt ursprünglich aus Nordafrika. Für die Berber ist diese Spezialität ein Hauptnahrungsmittel und wird aus zerriebenem Hartweizengrieß hergestellt. Couscous wird meistens als Beilage, z.B. zu Fleisch, Fisch oder Gemüse serviert.



von Lisa Schierscher

Gebackener Couscous mit Zitronenhuhn

Für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets

500 g Couscous

900 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL abgeriebene Zitronenschale

20 g glatte Petersilie, gehackt

2 EL Kapern in Öl

2 EL getrocknete Tomaten, gehackt

180 g schwarze Oliven



1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Hühnerbrüstchen in etwas Öl auf jeder Seite 2 Min goldgelb anbraten. Couscous in eine mittelgrosse Auflaufform geben, mit der Brühe und dem Öl übergießen, salzen, pfeffern.
2. Die Hühnerfilets auf den Couscous legen. Zitronenschale, Petersilie, Kapern und getrocknete Tomaten mischen und darüber verteilen, ebenso die Oliven. Die Form mit Alufolie zudecken und 20-25 Min backen (oder so lange, bis das Huhn gar ist).
3. Den Couscous mit einer Gabel durchrühren und auf Teller verteilen, die Hühnerfilets darauf anrichten. Mit Zitronenschnitzen und Rucola garniert servieren.

**HEIMISCHES „BIO“-GFLÜGEL
BEI UNS ERHÄLTlich**

Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen

Gourmet Schnell, Kaiserstrasse 5, 6800 Altenstadt

Tel. 05522 73324 / Fax. 83324 gourmet@schnell.cc www.schnell.cc