



Fruchtiger Couscous-Salat mit Hähnchenstreifen

Zutaten für 3-4 Portionen als Sattmachergericht:

Für den Salat:

250 g Couscous
400 ml Gemüsebrühe
60 g Pinienkerne
350 g Möhren
1 Mango
1 Avocado
1 Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
1 rote Zwiebel
2 EL Zucker
10 EL Öl
4 EL Balsamico hell
1 kleine Handvoll frische, glatte Petersilienblätter
Salz / Pfeffer



Für die Hähnchenstreifen:

400 g Hähnchengeschnetzeltes
Pfeffer / Salz / Paprikapulver
2 EL Speisestärke
2 EL Sojasauce
1 EL Wasser
2 EL Öl zum Braten

Zubereitung für den Salat:

Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 5 Min. quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Pfeffer + Salz, sowie Zitronenabrieb + Saft, 8 EL Öl und Balsamico würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilie fein hacken und beides unter den Couscous mischen.

Die Möhren in 0,5 cm breite Stifte raspeln/ schneiden und in 2 EL Öl + Zucker für 2-3 Min. andünsten. Die Zwiebel fein würfeln und weitere 2-3 Min. mitdünsten, mit Salz + Pfeffer würzen und zum Couscous geben.

Die Mango + Avocado in mundgerechte Stücke schneiden und vorsichtig unterheben.

Zubereitung für die Hähnchenstreifen:

Das Fleisch mit Pfeffer, Salz + Paprikapulver würzen. Speisestärke mit Sojasauce und Wasser verrühren und das Fleisch damit marinieren. Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen kross anbraten und zum Salat servieren.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de