



Kräuter-Taboulé mit würzigen Hühnerspießen

🕒 40–45 Min   

Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

400 g	Hühnerfilet
300 g	Couscous
450 ml	Wasser
1 Stk.	Rote Paprika
4 Stk.	Rispentomaten
40 g	Frische Petersilie
20 g	Frische Minze
1 Stk.	Zitrone unbehandelt
1 Stk.	Kleine rote Zwiebel
150 g	Joghurt, griechisch
2 EL	♦ Curry Madras
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz
	Sesamöl
	Holzspieße

- 1 Hühnerfilets abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Nach Bedarf mit einem Messer säubern und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Wasser in einem Topf oder einem Wasserkocher aufkochen.
- 2 Die in Stücke geschnittene Hühnerbrust in Joghurt, 1/2 Zitronensaft, 1/2 Zeste, 1TL Salz und Curry Madras Marinieren.
- 3 Saft der Zitrone in eine große Schüssel pressen und mit einer sehr guten Prise Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und 4 EL Sesamöl vermengen.
- 4 Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen. Couscous hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und mit dem heißen Wasser aufgießen. Couscous ziehen lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel auflockern.
- 5 Rispentomaten und Paprika waschen und klein würfeln. Petersilie und Minze abspülen und hacken. Alles unter den fertigen Couscous mischen. Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Hühnerfiletstücke auf kleine Spieße stecken und in einer Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten langsam scharf anbraten.
- 7 Fertiges Tabouleh anrichten und gemeinsam mit den Hühnerspießen servieren.

