

# Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalisch angehauchten Avocado-Dip

---

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Hähnchenbrust:

- 1 Hähnchenbrust à 150 g
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für den Salat:

- 50 g Couscous
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Radieschen
- ¼ Paprika
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 70 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- ½ Limette (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- Etwas Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL mildes Currypulver
- Salz
- Pfeffer

### Für den Dip:

- 1 reife Avocado
- 125 g griechischer Joghurt
- 1 Tomate
- ½ Limette (Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- 1 TL gemahlener Sumach
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Salz

### Zubereitung:

Für die Hähnchenbrust das Brustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Warm stellen.

Für den Salat Karotte und Zucchini abbrausen, kleinschneiden und in einer mit Öl erhitzten Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch abziehen, kleinschneiden, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse etwas abkühlen lassen.

Wasser mit dem Salz aufkochen, vom Herd nehmen, Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Das gebratene Gemüse, den Couscous, die Lauchzwiebel, die Radieschen, die Paprika und die gehackte Petersilie vermischen. Aus Joghurt, Limettensaft und den Gewürzen ein Dressing anrühren und unter die restliche Gemüse-Couscous-Masse mischen.

Für den Dip Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomate abbrausen und kleinschneiden. Avocado schälen und von dem Stein befreien. Zusammen mit Joghurt, Tomate, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach, Cayennepfeffer, Saft der Limette und Salz vermengen und einige Sekunden mit dem Stabmixer pürieren.

Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalisch angehauchten Avocado-Dip auf Tellern anrichten.

Rezept: Lisa Marb

Quelle: Die Küchenschlacht vom 23. März 2017

Episode: Hauptgang & Dessert