

Limettenhuhn



Der Koriander macht's.

Zutaten

600g	Hähnchenbrustfilet
3 EL	Olivenöl, extra nativ
240g	Couscous
6	Limetten
1 EL	Koriander, frisch
15-18	Cocktailtomaten
3 TL	Gemüsebrühe, Pulver (gehäuft)
750ml	Wasser
100g	Reibekäse
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

abends

Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Couscous und das Gemüsebrühepulver vermischen und mit dem kochendem Wasser übergießen. Quellen lassen. In der Zwischenzeit Limetten pressen, Koriander kleinhacken und die Hähnchenbrust schnetzeln. Hähnchenbrust, Olivenöl, Koriander, Limettensaft

sowie Salz und Pfeffer vermengen. Tomaten halbieren. Den Couscous in einer Auflaufform verteilen, die Tomatenhälften und das marinierte Hähnchenbrustgeschneitzelte darauf verteilen. Mit dem Käse bestreuen. Anschließend zuerst mit Frischhaltefolie, dann mit Alufolie abdecken und über Nacht kühl stellen.

morgens

Beide Folien entfernen und die Auflaufform in den Ofen stellen. Den Backofen auf die gewünschte Endzeit programmieren: 45min bei 180°C.

mittags

Aus dem Ofen nehmen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, servieren.

Hinweise

- Das Gericht lebt vom frischen Koriander. Da dieser manchmal eher schwer oder nicht in der Nähe zu bekommen ist: Auf Vorrat kaufen und einfrieren!
- Statt Tomaten kann man das Rezept auch wunderbar mit kleingewürfelten Zucchini, Paprika oder Karotten zubereiten.