



 PERSONEN  
 EINFACH  
 30 MIN

## Pochiertes Huhn mit Gurken-Selleriesalat an Couscous

### EINKAUFSLISTE:

- 3 Hühnerbrustfilets
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 800 ml (Hühner-) Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Mini-Gurken, alternativ 1 Landgurke
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund frischer Dill
- ¼ Bund frische Minze
- 300 g Couscous
- 300 ml (Gemüse-) Brühe
- 1 TL Olivenöl

### Für das Dressing

- 300 g Naturjoghurt, 3,7%
- 150 g Feta
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- Meersalz

### Außerdem

- Brett
- Messer
- Pfanne
- Topf
- Schüssel

Thema: **SCHNELLE KÜCHE**

Kategorie: **MITTAGESSEN**

1. Zitrone in feine Scheiben schneiden. Um die Hühnerfilets zu pochieren Brühe, Zitronenscheiben, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einer tiefen Pfanne zum Kochen bringen. Filets dazugeben und für 3-5 Minuten, je nach Dicke der Filets kochen. Dann vom Herd nehmen und die Filets weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist.



2. Währenddessen den Couscous zubereiten. Dazu die (Gemüse-) Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, Couscous und Olivenöl dazugeben und zugedeckt für ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel etwas auflockern.

3. Feta zerkleinern. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

4. Gurke und Sellerie waschen. Gurken längs in feine Streifen schneiden, die Landgurke gegebenenfalls vorher halbieren. Sellerie in feine Scheiben schneiden.



5. Die Kräuter grob hacken.

6. Das leicht abgekühlte Hühnchen mit den Händen zerrupfen.

7. Gemüse, Kräuter und Hühnchen in einer größeren Schale vorsichtig mischen.

8. Couscous auf einem Teller anrichten, Gemüse und Hühnchen dazu geben. Abschließend das Joghurt-Dressing darüber träufeln.

