

Menu

Couscous-Salat und Poulet-Saltimbocca

Zutaten (für 4 Pers.)

4 Pouletbrüstchen, ca. 500 g, schräg in je 3-4 Scheiben geschnitten
16 Salbeiblätter
8-16 Rohschinkentranchen
Bratbutter
Salz, Pfeffer
200 g Couscous
1 EL Tomatenpüree, nach Belieben
2 dl Bouillon
Gewürze nach Belieben (Ras el Hanout, Chilipulver)
2 Tomaten gewürfelt
½ Gurke gewürfelt
1 Peperoni gewürfelt
1-2 Zwiebeln gehackt
200 g Käse (Feta-Art) gewürfelt
½ Bund gehackte Kräuter (Peterli)
2 EL Essig
3 EL Rapsöl

Zubereitung

Couscous, Tomatenpüree und Gewürze in eine grosse Schüssel geben. Mit heisser Bouillon übergiessen, zugedeckt 5-15 Minuten stehen lassen.

Gemüse und Käse daruntermischen. Kräuter, Essig und Öl dazugeben, abschmecken.

Jede Pouletscheibe mit 1 Salbeiblatt und ½-1 Rohschinkentranchen belegen. In der heissen Bratbutter beidseitig insgesamt 5-8 Minuten braten.

Fleisch und Kartoffeln mit Salz und evtl. Pfeffer würzen, auf Teller anrichten.