



Spargel-Couscous-Salat mit Minze und Honighenderl

Zubereitung

1. 2 EL BONA Salatdressing Gartenkräuter in heißem Wasser auflösen (selbe Menge Wasser wie Couscous). Couscous in einer Schüssel damit übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Hühnerbrustfilet (ohne Haut) in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas BONA Pflanzenöl scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Sojasauce, Himbeeressig und Portwein ablöschen. 1 EL Honig zugeben und einkochen lassen.
3. Grünen Spargel, wenn nötig das letzte Drittel schälen und klein schneiden.
4. Salatgurke schälen. Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.
5. Tomate vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
6. Couscous auflockern. Geschnittenes Gemüse zugeben. Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Petersilie und Minze in Streifen geschnitten begeben.
7. Mit BONA Geschmacksölen Zitrone und Chili, Salz, Pfeffer und dem ausgepressten Saft von 2 Limetten abschmecken. Zum Schluss Hühnerfleisch zugeben und gut vermengen. Servieren.

Zutaten

- 1 Hühnerbrustfilet
- 3-4 Stangen grüner Spargel
- 1 Tomate
- ½ Salatgurke
- 1 Kaffeetasse Couscous
- Minze (frisch)
- Petersilie (frisch)

- 2 EL BONA Salatdressing Gartenkräuter
- BONA Pflanzenöl
- BONA Geschmacksöl Chili
- BONA Geschmacksöl Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Himbeeressig
- Sojasauce
- Portwein
- 1 EL Honig
- 2 Limetten
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Ras el Hanout