



COUSCOUS-SALAT MIT HACKBÄLLCHEN

75 g Couscous | ½ Bund Petersilie | 100 g grüne Bohnen | Salz | 1 kleine rote Spitzpaprika | 1 EL Olivenöl | 1 TL flüssiger Honig | 1 EL Zitronensaft | Pfeffer | 1 geh. EL Semmelbrösel | 1 EL Milch | 75 g Rinderhackfleisch | 1 TL Harissa (scharfe Würzpaste) | 1 TL Öl

Orient-Express

Für 1 Portion | 25 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 645 kcal, 32 g E, 22 g F, 80 g KH

1 Den Couscous in einer Schüssel mit 120 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bohnen putzen, waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 12 Min. garen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Den Couscous mit ei-

ner Gabel auflockern und abkühlen lassen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Öl, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und unter den Couscous mischen. Bohnen, Paprika und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Semmelbrösel in einer Schüssel mit der Milch mischen und kurz ziehen lassen. Hackfleisch, Harissa, Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Zu ca. 8 walnussgroßen Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum 6–8 Min. braten. Abkühlen lassen. Den Salat in eine Lunchbox füllen, die Hackbällchen darauflegen und das Ganze kühl stellen.

SNELLES HÄHNCHEN-CURRY

Aromatherapie in der Mittagspause: Schließen Sie kurz die Augen und lassen Sie sich vom Duft der Currygewürze mal eben in eine exotische Welt entführen.

1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
150 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Öl
1 TL Currypulver
1 EL Tomatenmark
75 g Kokosmilch
200 g TK-Brokkoli
Salz
1 EL Mango-Chutney
(aus dem Glas)
Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 Naan-Brot (indisches
Fladenbrot)

Asia-Feeling in der Pause

Für 1 Portion |
25 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 750 kcal,
48 g E, 39 g F, 53 g KH

1 Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin unter Rühren andünsten. Den Ingwer und das Fleisch dazugeben und unter Wenden ca. 5 Min. braten. Das Currypulver darüberstäuben und das Tomatenmark unterrühren. 100 ml Wasser angießen und die Kokosmilch dazugeben. Zum Kochen bringen und alles ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen den Brokkoli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

3 Das Mango-Chutney unter das Curry rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ebenfalls auskühlen lassen. Den Brokkoli unter das Curry mischen. Das Ganze ausgekühlt in eine Lunchbox füllen. Bis zum Essen kalt stellen und kurz zuvor in der Mikrowelle erhitzen. Oder morgens daheim erhitzen und in einem Thermosbehälter mitnehmen. Das Naan-Brot dazu vor Ort oder zu Hause toasten.

TIPP

Für ein schnelles vegetarisches Curry verwende ich statt dem Hähnchenfleisch 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht). Diese in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zur andünsteten Zwiebel geben. 75 ml Wasser dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln. Wenn Sie Paneer (fester indischer Frischkäse; Asia- oder Bioladen) bekommen, können Sie auch damit eine Veggie-Variante zaubern: Paneer klein würfeln und anstelle des Hähnchenfleisches anbraten.

