

# Tabouleh mit Hähnchenspieß



## Zutaten für 2 Portionen

### Tabouleh:

- 100 g Couscous
- ½ Salatgurke
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 2 Fleischtomaten
- 1 Tomate
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft

### Marinade:

- ½ TL Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ Knoblauchzehe
- 4 TL Olivenöl
- Prise Salz
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig



### Spieße:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- etwas Rucola zur Deko

## Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Für die Marinade den Knoblauch schälen, halbieren und durch eine Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren.
3. Die Hähnchenstücke in der Marinade wälzen und zugedeckt für mind. 1 Stunde im Kühlschrank einziehen lassen.
4. Für das Tabouleh den Couscous mit kochendem Salzwasser im Verhältnis 1:1 übergießen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen. Währenddessen die Gurke und die normale Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden. Petersilie und Minze hacken. Olivenöl und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Couscous vermengen. Gemüsewürfel und Kräuter dazugeben und auch unterrühren.
5. Die Fleischtomaten waschen und den Deckel abschneiden. Mit einem Löffel die Tomate aushöhlen und mit dem Tabouleh (Gemüse-Couscous) füllen.
6. Die rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Paprika waschen und in ca. 2x2 cm große Vierecke schneiden. Auf Spieße abwechselnd Hähnchenstücke, Paprika und Zwiebel aufspießen.
7. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl die Spieße von allen Seiten für wenige Minuten anbraten - oder sie auf dem Grill braten.
8. Den Spieß auf einem Bett aus Rucola zusammen mit der gefüllten Tomate anrichten.

