



CURRY-ZITRONEN POULET MIT COUSCOUS

ZUTATEN

- 5 Pouletbrüstchen
- 1 Zitrone ausgepresst
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Curry
- 2 Rüebli
- 1 Zucchetti
- 1 rote Peperoni
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 70 g Olivenöl
- 70 g Tomatenpüree
- 400 g Pelati
- 300 g Couscous
- 180 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1. Zitronensaft, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer und Curry in einer Schüssel mischen und Pouletbrüstchen mind. 1 Stunde darin marinieren
2. Rüebli, Zucchetti und Peperoni in Stücke schneiden und ins Garkorbchen geben. Zur Seite stellen
3. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und Couscous einwiegen. 300 g warmes Wasser, 1/2 TL Salz und 20 g Olivenöl begeben und Couscous kurz quellen lassen
4. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek / Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben
5. 50 g Öl und Tomatenpüree zugeben und **5 Min / Varoma / Stufe 1** dünsten
6. 4 Pouletbrüstchen in den gefetteten Varoma legen und das übrige Brüstchen in Stücke schneiden, Couscous auf dem Einlegeboden verteilen (Einlegeboden vorher mit feuchtem Backpapier auslegen)
7. Geschnittenes Pouletbrüstchen, Pelati, die übrige Marinade vom Poulet und 100 g Wasser in den Mixtopf geben und **5 Sek. / Stufe 2** mischen
8. Gareinsatz mit Gemüse einhängen. Mixtopf schliessen und Varoma aufsetzen. **26 Min. / Varoma / Stufe 1** garen
9. Varoma auf einen Teller stellen, Gemüse in eine Schüssel umfüllen. Anschliessend Crème fraîche in den Mixtopf geben und die Sauce **30 Sek / Stufe 10** pürieren