



# Granatapfel-Hähnchen mit Walnuss- und Granatapfel-Couscous



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 793 kcal	Fett: 53,0 g
Eiweiß: 37,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 10,53 g
Kohlenhydrate: 40,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 42,5 g

## Zubereitungszeit:

40 Minuten + 1 Stunde Marinierzeit

## Zubereitung:

1. Den Knoblauch mit dem Sumak und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Hähnchenschenkel einreiben und für mindestens 1 Stunde marinieren lassen.
2. Dann die Hähnchenschenkel bei mittlerer Hitze auf den Kohlegrill legen.
3. Nach 10 Minuten das Hähnchen mit 60 ml des Granatapfelsirups bestreichen und weiter rösten lassen bis es außen klebrig und glasiert und innen gar ist. (Um sicher zu gehen, kann mit einem Stäbchen in das Hähnchen gestochen werden, sind die Fleischsäfte noch rosa, weiter rösten bis sie klar sind).
4. Den Couscous nach den Packungsanweisungen kochen. In der Zwischenzeit das Olivenöl mit dem Zitronensaft und 10 ml des Granatapfelsirups verrühren. Den Couscous, die

Granatapfelkernen, die frischen Kräutern und die Walnüssen vermengen und zusammen mit dem Hähnchen servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für das Hähnchen

- 1 EL Sumak
- 1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Hähnchenschenkel, am Knochen und mit Haut
- 60 ml Granatapfelsirup

### Für den Couscous

- 200 g Couscous
- 30 ml Olivenöl
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Granatapfelsirup
- 1 kleiner Bund Petersilie, grob gehackt
- 1 kleiner Bund Minze, grob gehackt
- Kerne eines 1/2 Granatapfels
- 80 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt