

Hähnchen-Brust-Filet mit Balsamico-Salbei-Soße, Couscous

Für 2 Personen

| | | |
|---------------------------------|---------------------|-------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets | 200 g Couscous | 1 Paprika, rot |
| 250 g Butter | 6 Schalotten | 3 Knoblauchzehen |
| 200 ml Schlagsahne | 300 ml Geflügelfond | 100 ml Olivenöl |
| 150 ml Balsamico-Essig, schwarz | 5 Zweige Salbei | 1 Bund Petersilie |
| 1 Zweig Rosmarin | 3 EL Rohrzucker | 1 Prise Zucker |
| Pflanzenöl | Salz | Pfeffer, schwarz |

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Knoblauchzehe und drei Schalotten abziehen, fein hacken und mit dem Couscous und etwas Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend den Couscous mit dem Geflügelfond ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Die Paprika entkernen und in Spalten schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und mit der Paprika zum Couscous geben. Das Ganze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend die Butter unterrühren. In einem Topf den schwarzen Balsamico zum Kochen bringen, den Rohrzucker einrühren und das Ganze reduzieren lassen, bis der Balsamico eine zähflüssige Konsistenz bekommt. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Knoblauch und die übrigen Schalotten abziehen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Die Hähnchenbrustfilets mit zwei Salbeizweigen dazu geben und rundum anbraten. Anschließend das Fleisch heraus nehmen und im Backofen gar ziehen lassen. Nun den restlichen Salbei klein hacken und mit der Balsamicoreduktion in den Fleischsud geben. Das Ganze mit der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Couscous mit den Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten, mit der Balsamico-Salbei-Soße und mit einem Salbeiblatt garnieren.

Mathias Rudolph am 07. April 2010