

Hähnchen-Brust mit Couscous und Dattel-Soße

Für zwei Personen

400 g Hähnchenbrust	100 g Couscous	2 Tomaten
100 g getrocknete Datteln	1 Speisezwiebel	1 Knolle frischer Ingwer
3 EL Sesam	2 Stangen Zimt	200 ml Hühnerfond
1 EL Akazienhonig	Olivenöl, Safran	Kurkuma, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden und an der Seite aufbewahren. Das Hähnchen waschen und trockentupfen. Danach etwas von dem Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend den Hühnerfond, die gewürfelten Tomaten und die Zimtstangen zum Hähnchen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auf die Pfanne geben und alles 20 Minuten kochen lassen. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit den Datteln, etwas Safran und 100 Millilitern Wasser in einen kleinen Topf geben. Anschließend den Sesam in einer Pfanne rösten. Nach dem Rösten die Sesamkörner zur Seite legen. Für den Couscous die Speisezwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend etwas Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin anbraten. Danach den Couscous dazugeben und kurz gemeinsam mit den Zwiebeln anbraten. Nun den Couscous mit Wasser ablöschen und quellen lassen. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Den Bratensud reduzieren und daraus eine Sauce ziehen. Im Anschluss die Dattel-Mischung zugeben. Das Filet aus dem Backofen nehmen. Die Hähnchenbrust zusammen mit dem Couscous auf einem Teller anrichten. Die Sauce sowie die Sesamkörner darüber geben und servieren.

Carlo Schmidt am 15. Mai 2013