

Teriyaki-Hähnchen-Spieße auf tomatisiertem Couscous

Für zwei Personen

300 g Hähnchenfilet	100 g Couscous	2 Zucchini
250 g Cherrytomaten	4 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	400 ml Teriyaki-Sauce	200 ml Tomatensaft
4 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	200 g brauner Zucker
Kreuzkümmel, Chili-Flocken	Pflanzenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Tomatensaft zum Kochen bringen, den Couscous damit angießen, quellen lassen und etwas Butter hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und zusammen mit den Zucchini fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen. Die Tomaten und die Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und gemeinsam mit der Tomate klein schneiden. Das Tomatenmark, die Tomaten sowie etwas Petersilie zu den Zucchini geben. Das Ganze etwas köcheln lassen und mit Kreuzkümmel und Chili-Flocken abschmecken. Anschließend das Ganze mit dem Couscous vermischen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch würzen, aufspießen und anschließend im Pflanzenöl anbraten. Die Teriyaki-Sauce in einem Topf erwärmen und mit Zucker eindicken und abschmecken. Die Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit dem tomatisiertem Couscous auf einem Teller anrichten und mit Petersilienblättern garnieren.

Philipp Haas am 22. Januar 2014