

Honig-Hähnchen mit Couscous-Salat und Tomaten-Chili-Dip

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Couscous	100 g Feta
1 Tomate	200 g Cocktailtomaten	4 getr. Öl-Tomaten
$\frac{1}{2}$ Gurke	4 Frühlingszwiebeln	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ kleiner Apfel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
2 Stiele Minze	4 Stiele Koriander	150 g brauner Rohrzucker
$\frac{1}{2}$ TL Harissa-Paste	1 EL Honig	100 g Naturjoghurt
6 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond	60 ml Weißweinessig
1 EL schwarzer Sesam	1 rote Chilischote	1 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Nelkenpulver
1 TL Couscousgewürz	1 TL gemahlener Piment	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Den Couscous mit dem heißen Gemüsefond übergießen und circa zehn bis 15 Minuten quellen und abkühlen lassen. Anschließend die Harissa-Paste, die Hälfte des Kreuzkümmels und das Couscousgewürz einrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Den Joghurt mit zwei Esslöffeln Limettensaft und drei Esslöffeln Olivenöl verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomate würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Die Minze und den Koriander abzupfen und hacken. Die Granatapfelkerne auslösen. Den Feta in Würfel schneiden. Anschließend den Couscous mit den Granatapfelkernen, der Gurke, der Tomate, dem Feta, den gehackten Kräutern und der Sauce verrühren. Die Cocktailtomaten und die getrockneten Tomaten für den Dip kleinschneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen. Die Schalotten in der heißen Pfanne glasig anbraten, die Tomaten und den Apfel hinzugeben und köcheln lassen. Die Hälfte des Zuckers hinzugeben und eindicken lassen. In einem weiteren Topf den restlichen Zucker mit dem Essig kurz aufkochen und ebenfalls zu den Tomaten geben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und aufschneiden. Anschließend das Nelkenpulver, den Piment und den Chili hinzugeben und alles nochmal kurz kochen lassen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Anschließend das Hähnchen auf ein Backpapier legen und mit dem Paprikapulver, dem restlichen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, den Chiliflocken und dem restlichen Öl mischen. Danach in das Backpapier einwickeln und mit einer Pfanne flach klopfen. Nun das Hähnchen in einer Grillpfanne scharf anbraten. Den Honig und den Sesam darüber geben und mit einem Esslöffel Limettensaft ablöschen, bis der Honig karamellisiert. Das Honighähnchen mit dem Couscoussalat und dem Tomaten-Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Reichert am 17. März 2014