

Israelisches Huhn mit Hummus

Für zwei Personen

Für das Huhn:

2 Hühnerbrüste, ohne Haut	2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für den Hummus:

125 g gegarte Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ TL Backnatron	50 g helle Tahinipaste
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
50 ml kaltes Wasser		

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Für den Humus die Zitrone auspressen und die Knoblauchzehen abziehen. Kichererbsen, Backnatron, 35 Gramm Tahini, zwei Esslöffel Zitronensaft, Knoblauch und das kalte Wasser in eine hohe Schüssel geben und fein pürieren. Den Humus mit Salz abschmecken und kalt stellen. Das Hühnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit ein wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch danach in den Ofen legen und langsam durchgaren lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Kurkuma und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor Schluss das Huhn aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und in die Gemüsepfanne legen. Die Petersilie grob hacken und ebenfalls unterrühren, dabei ein wenig Petersilie für die Garnitur übrig lassen. Den Hummus großzügig auf Teller streichen, die Hühnchen-Paprika-Pfanne vorsichtig darauf platzieren und mit etwas gehackter Petersilie und einem Löffel Tahina garniert servieren.

Franca Breyer am 07. August 2014