

Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren

Für zwei Personen

Für den Schmortopf:

2 kleine Hähnchenschenkel	1 kleine Hähnchenbrustfilets	400 g gewürfelte Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL Honig
500 ml Hühnerfond	5 Blätter Salbei	5 Zweige Thymian
1 TL Pinienkerne	1 TL Sesam	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette	1 TL Zimt gemahlen	1 TL Paprikapulver
0,5 g Safranpulver	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

200 g kleine Möhren	1 Zitrone	1 TL Honig
10 Stiele Koriander	Salz, Pfeffer	

Für den Couscous:

120 g Couscous	1 Zitrone	1 EL Butter
1 TL Honig	10 Stiele glatte Petersilie	1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Möhren und den Couscous je einen Topf mit Wasser erhitzen. Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Für das Huhn 25 Milliliter Olivenöl in einer Stielkasserolle erhitzen. Die Tomaten anbraten. Anschließend den Honig und den Zimt untermengen und unter ständigem Rühren sieben Minuten einkochen, bis eine dicke, karamellartige Masse entsteht. Die Tomatenmasse erkalten lassen. Die restlichen 25 Milliliter Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden. Die Zwiebel glasig anbraten. Anschließend den Knoblauch, den Safran, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und das Piment d'Espelette hinzufügen. Die Hähnchenteile zusammen mit dem Thymian und dem Salbei zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Tomatenmasse untermengen. Den Schmortopf mit dem Deckel schließen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Für die Möhren die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und zusammen mit den Zitronenscheiben fünf Minuten kochen. Das Wasser abschütten. Die Möhren und Zitronenscheiben in eine Pfanne ohne Fett erhitzen, den Koriander kleinhacken und zugeben und mit dem Honig karamellisieren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Petersilie feinhacken und mit der Butter, dem Olivenöl und dem Honig untermengen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit dem Zitronenaroma, dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Sesam und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den orientalischen Schmortopf mit Huhn, gebratenen Möhren und Petersilien-Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Sesam und den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Kathrin Weisenstein am 05. November 2014