

Couscous-Salat, Zitronen-Hühnchen, Auberginen-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 200 g Couscous | 4 Frühlingszwiebeln | 1 rote Paprika |
| 1 gelbe Paprika | 1 Gurke | 2 Tomaten |
| 1 EL Sojasauce | 2 EL Reisessig | 250 ml Gemüsefond |
| 2 EL Tomatenmark | 2 EL Paprikamark | 1 TL Chiliflocken |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch |
| 3 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für das Zitronenhähnchen:

| | | |
|------------------------|-----------|---------------------|
| 2 Hühnerbrüste à 150 g | 1 Zitrone | 2 TL Sonnenblumenöl |
| grobes Meersalz | Pfeffer | |

Für die Aubergine:

| | | |
|------------------|------------------|-----------------------|
| 1 Aubergine | 2 Knoblauchzehen | 500 g Joghurt |
| 2 EL Pinienkerne | 2 EL Korinthen | Olivenöl, feines Salz |

Für den Couscous Gemüsefond in einem Topf aufkochen, den Couscous damit übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten, Gurke und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomatenmark, Paprikamark, Sojasauce, Essig und Öl mit dem Couscous - 12 - vermengen. Gemüse und Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen.

Für das Hühnchen die Zitrone in ca. 6 Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten und Zitrone auflegen. 4 EL Wasser angießen, Pfanne mit einem Deckel schließen und für 10 Minuten schmoren. Mit Meersalz bestreuen.

Für den Dip die Aubergine waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in einer Schale mit Joghurt und Salz vermengen. Pinienkerne und Korinthen im Öl leicht anbraten und mit dem Dip und den Auberginen vermengen.

Das Bodrum-Meze - Couscous-Salat mit gebratenem Zitronenhühnchen und Auberginen-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Nihal Yegin am 06. Juni 2016