

Sesam-Hähnchen mit Couscous und Spinat-Möhren-Salat

Für zwei Personen

Für das Sesam-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Sojasauce	100 g dunkle Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ EL Butter	Olivenöl	

Für den Salat:

125 g kleine junge Möhren	150 g Blattspinat	150 g Wildkräutersalat
2 Stangen Frühlingszwiebeln		

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz

Für den Couscous:

150 g Couscous	100 g Cherrytomaten	300 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 cm Kurkumawurzel	Zimt

Für das Sesam-Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Sesam auf einen Teller geben und die Hähnchenscheiben darin wenden. Olivenöl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenscheiben bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten pro Seite braten, bis sie gar und goldbraun sind.

Für den Salat:

Blattspinat und Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern und die dickeren Stiele abtrennen. Möhren schälen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die Wurzel abtrennen und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing:

Für das Dressing $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft auspressen. Tahin gut mit Zitronensaft und Gemüsefond verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Olivenöl untermischen. Blattspinat, Wildkräutersalat, Möhren und Frühlingszwiebeln mit dem Tahin-Dressing mischen.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond mit geriebenem Kurkuma und Zimt aufkochen. Den Fond über den Couscous gießen und ziehen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gemeinsam mit dem Schnittlauch unter den Couscous heben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 19. September 2019