

# Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous

## Für zwei Personen

### Für Garnele und Fleisch::

200 g Hühnerbrustinnenfilet	4 Riesengarnelen mit Schale	1 Knolle Knoblauch
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	100 ml Gemüsefond
3 TL weißer Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie	1 Vanilleschote
1 TL Zitronenpfeffer	Langer Pfeffer	Kubebenpfeffer
2 EL Olivenöl	Meersalz	

### Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

2 große Rispentomaten	400 g passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	180 g Erdnüsse
400 g cremige Kokosmilch	1-2 TL weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
8 Zweige Thymian	½ Bund glatte Petersilie	Langer Pfeffer
Kubebenpfeffer	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Couscous:

200 g Couscous	50 g Butter	1 Bund Koriander
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. gemahl. Kurkuma	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahl. Thymian	1 Msp. gemahl. Fenchelsamen	1 Msp. gemahl. Koriander
Meersalz	30 g Olivenöl	Pfeffer

### Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan	1 EL schwarzer Sesam
----------------	----------------------

## Für Garnele und Fleisch::

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen und das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren. Die Marinade in zwei Schüsseln aufteilen.

Eine Hälfte der Marinade mit Zitronenpfeffer würzen, das Hühnerfleisch hineinlegen, gut vermengen und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Die andere Hälfte der Marinade mit Spritzer Zitronensaft, langem Pfeffer und Kubebenpfeffer abschmecken.

Garnelen hineinlegen, verrühren und ziehen lassen.

Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann beiseitestellen, bis die Sauce zubereitet ist und es dann in die Sauce legen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchknolle halbieren. Garnelen mit halber Knoblauchknolle in die Pfanne geben und die Garnelen kurz scharf von allen Seiten anbraten. Vanillemark und Petersilie zugeben und gut durchschwenken. Garnelen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Meersalz würzen.

### Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

**Für den Couscous:**

Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

**Für den Sesam-Parmesanchip:**

Parmesan reiben. Als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 03. Mai 2021