

Hähnchen-Sticks mit Hummus und Dattel-Mandel-Couscous

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Sticks:

2 Maishähnchenbrustfilets	1 Ei	30 g Mehl
40 g Panko	1 Zitrone	2 Zweige Koriander
20 g Sonnenblumenkerne	30 g heller Sesam	10 g schwarzer Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 Prise Cayennepfeffer	Sonnenblumenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Zitrone	30 g Mandeln
40 g Datteln ohne Kern	100 ml Gemüsefond	10 g Petersilie
10 g Minze	1 TL Honig	20 ml Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Hummus:

265 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
120 g Tahini	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Hähnchen-Sticks:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchen waschen und trocknen. In etwa 1-2 cm dicke Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren eine Körner-Mischung bereitlegen. Dafür Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. 2 EL davon mit Panko, Sesam, Sonnenblumenkernen, Kurkuma und etwas Cayennepfeffer mischen und in eine Form geben. Danach eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und der Körnermischung bereitstellen.

Die Hähnchenstreifen zuerst in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und in der Panko-Körnermischung wälzen. Danach in einer Pfanne in Öl ausbacken. Die Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur dazulegen.

Für den Couscous:

Mandeln ca. 10 Minuten auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad rösten und abkühlen lassen. Danach klein hacken. Datteln in kleine Stücke schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig, Petersilie und Minze in einen Becher geben und mit dem Mixstab zu einer homogenen Kräuter-Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in Gemüsefond kurz aufkochen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Datteln und Mandeln mit dem Couscous vermengen und die Kräutercreme in den Couscous einrühren.

Für den Hummus:

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen. Danach den Knoblauch schälen und mit Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick werden, noch etwas kaltes Wasser untermixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Olaf Holler am 28. Dezember 2021