

Hähnchen-Bowl, Kokos-Harissa-Soße, Basmati, Rotkohl

Für zwei Personen

Für das Hähnchen mit Sauce:

400 g Hähnchenbrustfilet 500 ml Kokosmilch 3 TL Harissapaste

$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer 2 TL Kokosöl Salz

Für den Basmati:

250 g Basmati 1 Limette, Abrieb, Frucht 1 TL schwarzer Kümmel

Salz

Für das Topping:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl $\frac{1}{2}$ Avocado 125 g Feta

$\frac{1}{2}$ Bund Dill 1 Bund glatte Petersilie 1 EL schwarzer Sesam

2 TL Sesamöl Salz

Für das Hähnchen mit Sauce:

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Harissa, Cayennepfeffer und 1 TL Salz hinzufügen und Gewürze mitrösten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce schön cremig ist.

Für den Basmati:

Basmati in etwa 750 ml gesalzenem Wasser aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.

Restliche Limette dünn aufschneiden und zur Garnitur nutzen. Abrieb mit Kümmel unter Basmati mischen. Bei Bedarf mit Salz würzen.

Für das Topping:

Äußere Blätter des Rotkohls entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit Sesamöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen, kurz einkneten und ziehen lassen. Avocado entkernen und längs in Scheiben schneiden. Feta fein zerbröseln. Petersilie und Dill fein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Den Basmati in eine Schüssel füllen, Hähnchen auf einer Seite darüber geben. Mit Rotkohl, Avocado, Feta, Kräutern, Limetten und Sesam garnieren. Sauce á part servieren.

Rabea Stolp am 08. April 2024