

# Hähnchenbrust, Couscous, Käse-Dip und Pinienkerne

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrüste je 150 g	1 Zwiebel	100 ml Hühnerfond
Paprikapulver	Olivenöl	Salz

**Für den Gemüse-Couscous:**

100 g Couscous	2 Möhren	1 dünne Stange Porree
1 orange Paprika	1 Zucchini	3 Flaschentomaten
1 Knoblauchzehe	1 m.-scharfe Chilischote	1 Zitrone, Abrieb
100 g Feta	20 g Butter	250 ml Gemüsefond
1 TL gerebelter Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Pinienkerne:**

3 EL Pinienkerne

**Für den Dip:**

1 Zitrone, Abrieb, Saft	100 g griech. Joghurt	50 g Feta
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

**Für die Hähnchenbrust:** Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust parieren und mit Salz und Paprikapulver würzen. In eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zwiebelspalten um die Hähnchenbrust verteilen.

Fond angießen. In den vorgeheizten Ofen geben und für 20-25 Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 74 Grad haben.

**Für den Gemüse-Couscous:** 200 ml Gemüsefond erhitzen, über den Couscous geben und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Tomaten von Strunk befreien, auf der anderen Seite die Haut kreuzweise einritzen. Anschließend für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Restliches Gemüse ggf.

schälen, waschen, trockentupfen und gleichmäßig fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Möhren, Paprika und Chili darin braten. Nach 8 Minuten Zucchini und Lauch hinzugeben. Knoblauch abziehen, reiben und ebenfalls hinzugeben. Mit restlichem Gemüsefond ablöschen. Tomaten hinzugeben. Mit Oregano, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Couscous unter das Gemüse heben und mit einer Flocke Butter verfeinern. Feta würfeln und als Garnitur verwenden.

**Für die Pinienkerne:** Pinienkerne auf einem Backblech verteilen und für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

**Für den Dip:**

Alle Zutaten fein mixen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Dip heben.

**Für die Garnitur:** Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Elke Hedtheyer am 05. Juni 2025