

Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud

Für 4 Personen

1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Piment
1 Zitrone	1 Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
200 ml Hühnerbrühe	Salz	4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
400 g Wassermelone	400 g Galiamelone	400 g Honigmelone
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
300 g grober Couscous	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Stärke		

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.

Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15-20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.

Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.

Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.

Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juli 2017