

Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous

Für 4 Personen

10 Aprikosen	1 Staude Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	2 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrustfilets
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	Kurkuma
1 l Hühnerbrühe	200 g Couscous	

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie waschen, die feinen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Selleriestangen fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen. Petersilie und die gehackten Sellerieblätter untermischen.

Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut hochklappen, das Hähnchenfleisch leicht plattieren und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebel-Aprikosenmasse darauf streichen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 20 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudensellerie darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 3/4 der Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einer Pfanne ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Hühnerbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit den Aprikosen und dem Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juni 2018