

Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen à 150 g	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
10 Kirschtomaten	3 Frühlingszwiebeln	1 gelbe Chilischote
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Limette	2 EL neutrales Öl
200 ml Weißwein	200 g Couscous	400 ml Gemüsebrühe
150 g Rucola	1 Paprikaschote	10 Champignons
1 Möhre	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Gewürzgurken	150 g Fetakäse	4 EL Olivenöl
Zucker		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Curry-, Chili- und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer mischen und die Keulen damit einreiben. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Frühlingszwiebeln und Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trockenreiben und halbieren.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Limettensaft würzen, ausgepresste Hälften ebenfalls in die Pfanne geben. Die Keulen in der Pfanne im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30-40 Minuten fertig garen.

Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit der heißen Brühe übergießen, mit den Zinken einer Gabel lockern und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und grob hacken. Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Gurken und Feta auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Paprika und Möhre dazugeben und 45 Minuten anbraten. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, den Knoblauch auf die freie Seite geben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebratene Gemüse mit dem Couscous vermengen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Champignons darin kurz anbraten, dann mit Gurken und Feta unter den Couscous heben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die außen knusprigen, innen noch saftigen Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Auf den Tellern das Gemüse auf einem Rucolabett anrichten, die Hähnchenkeulen anlegen und mit dem Schmorgemüse aus dem Ofen garniert servieren.

Frank Rosin am 04. Dezember 2017