

Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Glasur, Macadamianüssen

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 TL Pflanzenöl	5 TL Aprikosenmarmelade
1 Prise Cayennepfeffer	2 Orangen	1 TL Sesam
1 Schuss Hühnerbrühe	4 Zweige Thymian	1 TL geröstetes Sesamöl
150 g Joghurt	1 Limette	Salz, Pfeffer

Für die Nüsse, Couscous:

200 g Hokkaido-Kürbis	2 Schalotten	1 TL Pflanzenöl
8 EL Couscous	1 TL Ras el Hanout	350 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein	1 TL Kürbiskernöl	2 EL Butter
6 Stiele glatte Petersilie	150 g Macadamianüsse	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten anbraten und im Backofen fertig garen. Die Orangen auspressen. Die Aprikosenmarmelade in einer Pfanne aufschäumen, mit Orangensaft ablöschen und mit Brühe aufgießen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zu dem Aprikosensud geben, mit Cayennepfeffer würzen und sämig einköcheln. Kurz vor dem Servieren das Sesamöl und den Sesam hinzufügen und die Hähnchenbrüste mit der Glasur überziehen. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Den Joghurt mit Limettenabrieb und -saft sowie etwas Salz abschmecken. Den Kürbis putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Beides in einem Topf mit ein wenig Pflanzenöl kurz anbraten, danach mit Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Das Ganze aufkochen und den Couscous hineinrühren. Den Deckel auf den Topf setzen, diesen vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit Salz und Ras el Hanout würzen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Couscous mit Kürbiskernöl, Petersilie und Butter abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Macadamianüsse auf ein Blech geben und im Ofen zehn Minuten leicht braun rösten. Danach Zweidrittel der Nüsse grob hacken. Kurz vor dem Servieren die gehackten Nüsse unter den Couscous heben, den Topf erneut auf die Herdplatte stellen und den Couscous kurz erhitzen. Mithilfe von zwei Metallringen auf den Tellern anrichten. Die glasierten Hähnchenstücke samt Glasur dazulegen, die restlichen Macadamianüsse mit einer Hobel darüber raspeln. Mit Joghurt beträufelt servieren.

Alexander Herrmann am 31. Oktober 2014