

Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen

Für 4 Portionen:

Für die chicken wings:

20 Hähnchenunterkeulen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Prisen Salz	1 rote Chilischote	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Pfeffer	4 EL Olivenöl	

Für den Salat:

200 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous	1 EL mildes Ajvar
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer	1 Bio-Salatgurke	3 Rispentomaten
1 rote Spitzpaprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	5 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	4 getrock. Feigen	Walnusskerne
Oliven	Blattsalate	2 3 EL Olivenöl
1 Zitrone		

Chicken Wings abspülen:

Für die Chicken Wings die Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel verteilen.

Gemüse und Kräuter schneiden:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden.

Zutaten zum Hähnchen geben:

Die vorbereiteten Zutaten mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zum Hähnchen in die Schüssel geben und alles sorgfältig mischen. Beiseitestellen und marinieren.

Ofen vorheizen:

Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Couscous kochen:

Für den Salat die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous mit Ajvar, Paprikapulver und Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und den Couscous abgedeckt quellen lassen.

Chicken Wings anbraten:

Für die Chicken Wings das restliche Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenflügel darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch in der Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10-15 Minuten nachgaren.

Salat vorbereiten:

Währenddessen für den Salat Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Gurke und Paprika der Länge nach vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden.

Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden. Die Feigen grob hacken. Den Weichkäse mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Salat und Couscous vermengen:

Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mit Walnusskernen, Oliven sowie der Hälfte vom gequollenen und abgekühlten Couscous vermischen. Die Blattsalate vorsichtig unterheben.

Salat abschmecken:

Mit Olivenöl, Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicken Wings aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Servieren:

Auf jedem Teller einige Löffel vom restlichen Couscous verteilen, darüber den Salat aufhäufen und mit je 5 Chicken Wings getoppt servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021