



Couscous-Salat mit Hähnchenbrust von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Ras el Hanout-Gewürzmischung

Kreuzkümmel, ganz
Koriandersamen, ganz
Kardamom, ganz
Pfefferkörner, ganz
Nelken, gemahlen
Cayennepfeffer
Kurkuma, gemahlen
Muskatblüte (Macis), gemahlen

Salat

200 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous
1/2 Kopf Blumenkohl
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
150 g Zuckerschoten
100 g gelbe und rote Kirschtomaten
1-2 Mairübchen
Petersilie
Koriander

Dressing

40 g Datteln, entsteint
1-2 EL Harissa-Paste
1 Zitrone, unbehandelt
Minze
1 EL natives Olivenöl
150 g Naturjoghurt
1-2 Zehen Knoblauch

Sowie

2 Hähnchenbrüste
Salz
Butter und Öl zum Braten
Thymian
2 EL gehobelte Mandeln, geröstet



Zubereitung (40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die ganzen Gewürze in einer Pfanne trocken rösten, dann in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Dann mit den übrigen schon gemahlenen Gewürzen vermischen. Einen kleinen Teil beiseitestellen.

Die Hähnchenbrüste salzen und in der übrigen Gewürzmischung wälzen. Nach Geschmack über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste dann in etwas Öl, Butter und Thymian rundherum scharf anbraten, auf ein Backblech geben und bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten garziehen lassen.

Zwischenzeitlich die Gemüsebrühe aufkochen und den Couscous damit übergießen. Quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde.

Den Blumenkohl in feine Röschen zerteilen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Den geschnittenen Strunk in der Pfanne der Hähnchenbrust anbraten, bis er etwas Farbe genommen hat. Zum gequollenen Couscous geben. Das gleiche nun auch mit den Röschen wiederholen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, geputzte Zuckerschoten in Streifen schneiden und beides zu den Röschen in die Pfanne geben. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel ebenfalls in Ringe schneiden, Kirschtomaten halbieren, die Röschen in der Pfanne mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und alles zum Couscous geben. Die Mairübchen fein in den Salat hobeln.

Für das Dressing die Datteln, Harissa, Zitronenabrieb, Minze, Öl, zwei Esslöffel Joghurt und Knoblauch in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Den restlichen Joghurt in eine Schüssel mit der übrigen Gewürzmischung geben und alles mit der pürierten Masse vermengen.

Grob gehackte Petersilie und Koriander sowie einen Teil des Dressings zum Salat geben und vermengen. Die Hähnchenbrust nach kurzer Ruhezeit in Scheiben schneiden, den Couscous-Salat portionsweise anrichten, Hähnchenbrustscheiben darauflegen, das restliche Dressing auf dem Teller verteilen und Mandeln obenauf geben.

Nährwerte pro Portion:

671 kcal – 23 g Fett – 52 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate