

# Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous

**Für zwei Personen**

**Für die Sternanis-Zimt-Pute:**

300 g Puten Oberschenkel	1 Knolle Ingwer, 5 cm	2 Sternanis
1 Stange Zimt, klein	1 getr. rote Chili, klein	4 EL Rohrzucker
3 EL Austernsauce	100 ml Hühnerfond	100 ml Reiswein
100 ml helle Sojasauce	2 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer

**Für den Couscous:**

100 g Couscous	1 Karotte, klein	1 Zucchini, klein
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige asiat. Koriander	150 ml Hühnerfond
4 EL Erdnussöl	2 Frühlingszwiebeln	1 EL weißer Sesam
Salz, Pfeffer		

Eine Bratpfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und die Puten Oberschenkel darin anbraten. Den Reiswein, die Sojasauce, die Austernsauce, den Hühnerfond und den Rohrzucker zusammen mit dem Sternanis, der Zimtstange und der Chili in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, längs in vier lange Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend die Puten Oberschenkel dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel zwölf Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere zwölf Minuten einkochen, bis die Sauce andickt. In einer kleinen Pfanne den Hühnerfond aufkochen. Den Couscous dazugeben, den Deckel aufsetzen, die Pfanne vom Herd nehmen und zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Karotte schälen, die Zucchini waschen, den Knoblauch abziehen und alles in Würfel schneiden. Einen der Korianderzweige ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen, Gemüse dazugeben und eine Minute andünsten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zum Gemüse geben. Alles eine Minute anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander untermischen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und vom Herd nehmen. Die Puten Oberschenkel aus der Sauce nehmen und die Knochen entfernen. Die Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Reinhold Blatz am 14. Juli 2014