

Sesam-Hähnchen-Sticks mit marokkanischem Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Instant-Couscous	200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
2 frische Feigen	30 g Rosinen	1 Orange
20 g Cashewnüsse	20 g Mandelblättchen	3 Zweige frische Minze
4 getrocknete Datteln	2 EL Honig	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom	1 Msp. Edelsüßpaprika	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 140 g,	2 Eier	2 EL Sahne
2 EL hellen Sesamsaat	2 EL schwarzen Sesamsaat	50 g Panko
50 g Parmesan	2 Rosmarinzweige	2 EL Mehl
250 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

Fond und Butter in einem Topf aufkochen. Couscous damit übergießen, ca. 5 Minuten aufquellen lassen. Cashewnüsse grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale herauslösen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben, mit Zimt, Honig, Paprikapulver und Kardamom verrühren. Datteln vierteln. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Couscous in eine Pfanne geben, Feigen, Datteln, Granatapfelkerne, Mandeln, Cashewnüsse, Rosinen und Minze untermengen und alles vorsichtig erwärmen. Orangenesten und Gewürze untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hähnchen:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben, mit dem hellen und schwarzen Sesamsaat, den Rosmarinnadeln sowie dem Panko vermengen. Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfleisch von allen Seiten erst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Hähnchensticks mit marokkanischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Frost am 04. Dezember 2017