

# Maispouarden-Brust, Curry-Mais-Couscous, Lauchzwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

120 g Maiscouscous                      180 ml Kokosmilch    1 TL Currypulver  
Salz

**Für die Maispouarde:**

2 Maispouardenbrüste                      Kokosöl                      Salz, Pfeffer

**Für den Tzatziki:**

1 Minisalatgurke                      20 g Ingwer                      200 g griech. Joghurt  
Salz                      Pfeffer

**Für die Lauchzwiebeln:**

1 Bund Lauchzwiebeln                      1 EL Pflanzenöl                      1 Prise Meersalz  
Cayennepfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Beet Shiso-Kresse

**Für den Couscous:**

Die Kokosmilch, Currypulver und  $\frac{1}{2}$  TL Salz aufkochen und mit dem Mais- Couscous verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

**Für die Maispouarde:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pouardenbrüste leicht salzen und pfeffern. Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1 Minuten anbraten.

Fleisch im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 8-10 Minuten fertig garen.

**Für den Tzatziki:**

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein raspeln. Ingwer schälen und fein reiben. Joghurt, Gurke und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Lauchzwiebeln:**

Lauchzwiebeln waschen und schräg in längere Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Silvia Wilden am 19. Juli 2018