

Zitronen-Huhn mit Blumenkohl-Couscous, Granatapfel-Creme

Für zwei Personen

Für das Huhn:

300 g Hähnchenbrust	1 Zitrone	2 kleine Tomaten
2 Schalotten	200 ml Gemüsefond	Olivenöl
Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	15 g Butter	3 Zweige glatte Petersilie
1 TL Raz-el-Hanout	1 TL Dukka (Gewürzmischung)	1 EL gehackte Pistazien
2 EL Pankomehl	Salz	

Für die Granatapfelcreme:

0,5 Granatapfel	50 g Crème fraîche	75 g Mayonnaise
1 Zitrone	20 ml Granatapfelsirup	1 Prise Sumach
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Huhn:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schale der Zitrone abreiben, anschließend die Zitrone in Scheiben schneiden und beides zum Hähnchen geben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Tomaten waschen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Lles mit Fond aufgießen und schmoren lassen. Zum Schluss alles nochmal mit Salz, Pfeffer und ein wenig Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er die Größe von Couscous hat. Mit Raz el hanout und Dukka abschmecken und mit Pistazien und Pankomehl vermengen. Mit Salz abschmecken und alles in der Butter leicht anbraten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Für die Granatapfelcreme:

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und den Sirup miteinander vermengen. Kerne aus dem Granatapfel klopfen und zusammen mit Sumach dazugeben und alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Kühle am 26. September 2018