

Rote-Bete-Couscous, Avocado, Hähnchen, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Salat:

150 g Couscous	1 Möhre	1 Jalapeño
3-5 Dörraprikosen	200 ml Rote-Bete-Saft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die marinierte Avocado:

2 Avocados	1 kleine rote Zwiebel	1 Limette, Saft, Abrieb
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 Limette, Saft, Abrieb	3 Zweige Koriander
150 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenstreifen:

2 Maishühnerbrüste à 200g	edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rote-Bete-Salat:

Die Möhre schälen und Jalapeño von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides fein würfeln, genauso wie die Aprikosen. In einen Topf geben und mit 150 ml Rote-Bete-Saft und 1 TL Salz aufkochen.

Couscous einrühren und Hitze reduzieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und zwischendurch umrühren. Sollte der Couscous noch nicht gar sein, restlichen Saft angießen und weiter ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

Für die marinierte Avocado:

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Mit dem Limettensaft marinieren.

Avocado schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Anschließend zur Zwiebel geben und vermengen. Koriander fein hacken und unterrühren. Zum Schluss mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei, Limettensaft und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Mit dem Stabmixer aufmixen und dabei langsam den Stabmixer von unten nach oben ziehen. So, dass eine Emulsion entsteht. Anschließend Mayonnaise mit der Hälfte vom Limettenabrieb, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Limettenabrieb für das Hähnchen beiseitestellen.

Für die Hähnchenstreifen:

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver bestreuen und nochmals durchschwenken. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb würzen.

Lena Rath am 06. Mai 2024