

Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	4 cm Ingwer	2 Radieschen
5 getr. Öl-Tomaten	1 Lauchzwiebel	1 Schote Chili
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	6 Orangen (Filet, Saft)
20 g Cashewkerne	2 TL Sesamöl	1 Bund Koriander
3 Wachholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Senfkörner
1 Prise Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Demi-glace:

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ rote Schote Chili	150 ml Apfelsaft
1 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	

Für den Hähnchen-Spieß:

1 Hähnchenbrust à 180 g	Butterschmalz
-------------------------	---------------

Für den Couscous-Salat:

Die Wachholderbeeren, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend im Mörser fein zerstoßen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

5 Orangen auspressen und den Orangensaft, Ingwer, Chili und Knoblauch in einen Topf geben, erhitzen und die gemörserten Gewürze dazugeben. Eine Orange filetieren und zum Schluss auf den Salat legen. Den Couscous hinein rieseln und ohne Hitze quellen lassen.

Die Lauchzwiebel und Radieschen waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Lauchzwiebel, Radieschen, Granatapfelkerne, Koriander, Curry und getrocknete Tomaten mit Sesamöl und Couscous vermengen.

Cashewkerne kleinhacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Demi-glace:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein schneiden. Knoblauch und Chili mit Apfelsaft und Ahornsirup in einen Topf geben und einkochen. Abschließend mit etwas Speisestärke und Wasser sämig abbinden.

Für den Hähnchen-Spieß:

Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, längs halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und plattieren. Das plattierte Fleisch auf einen Bambusspieß längs aufspießen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten scharf anbraten. Den Hähnchen-Spieß aus der Pfanne nehmen, großzügig mit der Demi-glace bestreichen und im Ofen weiter garen. Zwischendurch erneut mit der Sauce besteichen, sodass diese intensiv und zähflüssig wird.

Couscous-Salat mit Orangenfilets und glasiertem Hähnchen-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 24. Oktober 2017