

Couscous-Salat mit Tranchen von Hähnchen-Brust und Salsa

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

130 g Couscous	1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln
½ Granatapfel	1 Limette	6 entsteinte Soft-Datteln
5 getrocknete Feigen	2 Zweige Minze	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	1 TL edels. Paprikapulver	2 TL gemahl. Kurkuma
Muskatnuss	1 gestr. TL Zimt	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 Msp. gemahl. Kümmel	1 Msp. gemahl. Koriander
1 TL edels. Paprikapulver	Muskatnuss	1 TL Zucker
½ TL Salz	Öl	

Für die Salsa:

½ Salzzitrone	3 geröst. Paprikaschoten	Tomaten-Fruchtfleisch
3-4 getrock. Aprikosen	1 getrocknete Feige	1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen	3-4 cm Ingwer	3 Zweige Koriander
1 EL Granatapfelessig	½ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. Chiliflocken
1 gestr. TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radicchio-Blätter

Für den Couscous-Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

240 ml Wasser zum Kochen bringen und den Couscous darin einweichen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Muskat, Kurkuma, Zimt, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zum Couscous geben und ziehen lassen. Tomate entkernen und würfeln. Das Fruchtfleisch für die Salsa beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und beides zum Salat geben. Datteln und Feigen in Würfel schneiden und kurz in der Pfanne anschwitzen. Ebenfalls beides in den Salat geben.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel herauslösen und unter den Salat heben.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrust mit Kümmel, Koriander, Paprikapulver, 1 Msp. Muskat, Zucker und Salz einreiben und ziehen lassen. Marinierte Hähnchenbrust in einer Pfanne scharf anbraten und in den vorgeheizten Ofen geben.

Dort auf einem Teller durchziehen lassen bzw. fertig garen.

Für die Salsa:

Frühlingszwiebeln putzen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen.

Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Salzzitrone, Paprikaschoten mit Einlegesud, Tomatenfruchtfleisch, Aprikosen, Feige, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Granatapfelessig, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Radicchio abbrausen und trockentupfen.

Den Couscoussalat im Radicchio-Blatt anrichten. Hähnchenbrust in Tranchen schneiden und seitlich vom Salat anrichten. Salsa in kleiner Schüssel dazu stellen.

Maximilian Maier am 05. Juli 2022