

# Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus

## Für 4 Personen

1 Bund junge Karotten	1 Biozitrone	2 EL Olivenöl
Meersalz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous	1 frisches Maishähnchen
2 EL Enten-Schmalz	1 Msp. Razelhanout	1 Zweig Minze
250 ml Karottensaft	2 EL Butter	1 Zweig Koriander

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Von den Karotten das Grün bei Seite legen, Karotten schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zu den Karottenstreifen 1 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und Meersalz geben, gut vermischen und ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und diese aufkochen. Den Couscous mit der heißen Brühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen, dann die Keulen hohl auslösen. In einer Pfanne mit Entenschmalz die Maishähnchenbrüste und -keulen von beiden Seiten knusprig anbraten, dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen noch ca. 8 Minuten fertig garen. Den Couscous mit etwas Zitronensaft, Meersalz und Raz el Hanout abschmecken. Minzeblättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Couscous mischen. Den Karottensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, Butter unterrühren und mit Meersalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Korianderblättchen vom Stiel zupfen, fein schneiden und unter die Sauce rühren. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Meersalz würzen. Couscous in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten, marinierte Karottenstreifen darauf verteilen und die aufgeschnittene Hähnchenbrust dazu anrichten. Die Karottenjus angießen. Etwas Karottengrün fein schneiden und darüber streuen.

Michael Kempf Freitag, 13. Mai 2011