

Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	70 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	

Für die Linsen:

30 g Karotte	30 g Sellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL gelbe Currypaste
2 TL Jaipur- Curry	200 g rote und gelbe Linsen	450 ml Geflügelbrühe
5 g Ingwer	Salz	1-2 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft		

Für Portulak:

100 g Portulak	2 EL Zitronensaft	1 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale- und Saft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, mit 50 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Marinade fein pürieren. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Haut vorsichtig anheben und die Hähnchenbrust unter der Haut mit der Würzmarinade bestreichen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einmal mit der Marinade bepinseln. Für die Linsen Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. die Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Jaipur-Curry untermischen, Knoblauch und die Linsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Linsen 5 Minuten garen, dann Karotte und Sellerie zugeben und noch ca. 5 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Den Portulak abspülen, abtropfen lassen. Zitronensaft, Orangensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen und den Portulak kurz vor dem Servieren damit marinieren. In tiefen Tellern das Curry anrichten, die Hähnchenbrust mit etwas Portulak darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2015