

## Tandoori-Hähnchen mit Couscous

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	100 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Staudensellerie
1 Knolle Ingwer, klein	1 rote Chilischote	2 Tomaten
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL Kardamomsaat	0,25 Bund Minze	50 g Naturjoghurt
100 ml Orangensaft	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für den Couscous-Salat den Orangensaft in einem Topf aufkochen, den Couscous hineingeben und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls putzen, die Fäden außen abziehen, waschen und fein schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Minze zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln, das Gemüse und die klein gehackte Minze unter den abgekühlten Couscous rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Für die Tandoori-Paste die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und den Ingwer schälen. Alles grob würfeln. Die Chilischoten halbieren, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die klein geschnittenen Zutaten für die Paste zusammen mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom in einen Mörser geben und mit einem Esslöffel Olivenöl zerstoßen. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und mit jeweils einem Teelöffel Tandoori-Paste bestreichen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Die restliche Tandoori-Paste mit dem Joghurt zu einem Dip verrühren. Das Tandoori-Hähnchen auf dem Couscous-Salat anrichten und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2010