

ORIENTALISCHE HÄHNCHENBRUST MIT FRUCHTIGEM COUSCOUS, MANGO-INGWER-SAUCE UND GEBRATENEM RÖMERSALAT

ORIENTALISCHE HÄHNCHENBRUST MIT FRUCHTIGEM COUSCOUS, MANGO-INGWER-SAUCE UND GEBRATENEM RÖMERSALAT

Ich habe diese Woche die Schlemmertüte getestet. Ein interessantes System - am Montag Abend werden einem Zutaten für 3 Tage geliefert. Kochen darf man aber selbst. Normalerweise für mich nicht machbar, Montags bin ich meist auf Reisen - aber dieses Jahr hatte ich für meinen Geburtstag Urlaub genommen und war in der angekündigten Lieferzeit (17-22Uhr) zuhause. 3 Tage, 3 Gerichte und jede Menge frische Zutaten. Am ersten Tag gibt es Maishähnchen in orientalischer Marinade, Mango-Minz Couscous, einen Mango-Joghurt Dip den ich noch mit Ingwer ergänze und gebratenen Römersalat. Normalerweise suche ich meine Zutaten lieber selbst aus, hier lasse ich mich einfach mal überraschen. Und so kam kurzerhand die orientalische Hähnchenbrust mit fruchtigem Couscous auf den Tisch!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN (GELIEFERT WIRD FÜR 4):

2 Maishähnchenbrüste (400g), oder Hähnchenbrustfilets mit Haut

2 TL Currypulver

1 TL Cumin

1 TL Kurkuma

1 TL Senf

1/2 TL Sumach

1 TL Paprikapulver

3 EL Erdnussöl (vorgeschlagen wird Olivenöl)

Salz & Pfeffer

200g Joghurt (hier Bio)

1 Mango

1/2 TL Ingwerpulver

2 Gläser Brühe (insgesamt 200 ml)

2 Gläser Couscous

1 kleines Bund Minze

1 Kopf Romanasalat

Die frischen Zutaten werden geliefert, die Gewürze muss man im Vorrat haben. Was man braucht wird einem aber rechtzeitig angekündigt. Kurkuma, Sumach und Ingwerpulver habe ich frei ergänzt. Das Rezept ist auf eine Zubereitung in 30 Minuten ausgelegt. Ich habe eher 35-40 Minuten gebraucht, habe mich aber auch nicht sonderlich beeilt.

ZUBEREITUNG:

Für die Marinade gebe ich Curry, Kurkuma, Cumin, Paprikapulver, Salz, Sumach, Senf und Erdnussöl in eine Tasse und verrühre alles zu einer Paste. Die Hähnchenbrüste wasche ich ab, tupfe sie trocken und salze sie leicht. Dann werden sie rundherum mit Marinade eingerieben.



Zum Anbraten entscheide ich mich für eine Steakpfanne. Da kann ich den Griff abnehmen um die Pfanne samt Hähnchenbrüsten in den Ofen zu schieben. Die Hähnchenbrüste werden also von beiden Seiten scharf angebraten, dann kommen sie bei 180°C in den vorgeheizten Backofen wo sie bis zum Ende bleiben dürfen (10-12 Minuten).



Für den Couscous bringe ich die Brühe zum kochen. Couscous und Brühe setze ich im Verhältnis 1:1 an – bedeutet 2 Gläser Brühe und knapp 2 Gläser Couscous. Während die Brühe erhitzt wird geht es der Mango an den Kragen – hier muss ich mich outen.... mein Lieblings Asia-Gemüsestand bietet die immer vorgeschnitten in kleinen Bechern an. Aber kein Problem – selbst ist die Frau. Eng am Kern langschnneiden, Reste mit einem kleinen Messer abschälen. Die Hälfte der Mango wird dann in Würfel geschnitten, der Rest kommt in den Becher für den Stabmixer und wird zusammen mit dem Joghurt püriert. Schmeckt schon ganz gut, ich gebe aber noch etwas Ingwerpulver dazu. Schmeckt jetzt sehr gut.

Die Brühe kocht und ich gebe den Couscous hinein. Durchgehen umrühren und nach 1 Minute vom Herd nehmen und abgedeckt beiseite stellen. Der Topf hält die Wärme. Die Minze wird fein gehackt. Dann hebe ich die Mangowürfel und die gehackte Minze unter. Deckel drauf und wieder beiseite stellen.



Jetzt nehme ich die Pfanne mit den Hähnchenbrüsten aus dem Ofen und lege das Fleisch kurz zum

Entspannen auf ein Brettchen. Den Römersalat wasche ich ab und halbiere ihn. Dann kommt er in der Fleischpfanne auf den Herd und wird kurz mit einem Schlückchen Erdnussöl von beiden Seiten gebraten. Ich entscheide mich hier ihn noch leicht zu pfeffern und zu salzen.



Das Hähnchen schneide ich in Scheiben auf und richte diese mit dem Mango-Minz Couscous und dem gebratenen Salat an. Über das Fleisch gebe ich ein wenig Mango-Ingwer Sauce, der Rest der Sauce wird in einem extra Schälchen mit auf den Tisch gestellt.

Ein schönes Rezept das leicht gemacht ist und auch meiner besseren Hälfte geschmeckt hat.

Lasst es euch schmecken!