

## Marinierte Hühner-Brust auf Bärlauch-Couscous

### Für 4 Personen

1 Schote Chili, getrocknet	0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Fenchelsamen	10 Fäden Safran	2 Zehen Knoblauch
1 EL Balsamico bianco	70 ml Olivenöl, mild	3 Hühnerbrustfilets, a 160 g
50 g Mandeln, ganz, geschält	80 g Bärlauch, frisch	30 g Parmesan
250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous	1 Schote Paprika, rot
1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün	1 Aubergine
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	Meersalz
Pfeffer		

Die Chilischote halbieren. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Safran und eine halbe Schote Chili im Mörser grob zerstoßen und anschließend in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit 50 Millilitern Olivenöl sowie dem Balsamico bianco dazugeben. Das Ganze gut miteinander vermengen. Die Hühnerbrüste mit der Paste einstreichen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren. Anschließend abkühlen lassen. Den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den groben Stielen zupfen. Die Bärlauchblätter grob hacken und zusammen mit den Mandeln und zehn Millilitern Olivenöl in einer Küchenmaschine mit Schneidstab zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren. Die Hühnerbrüste aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne ohne weiteres Fett von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze anbraten. Im Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend das Fleisch mit Salz würzen und in Scheiben schneiden. Den Couscous auf Tellern anrichten. Die Hühnerbrust darauf geben und mit dem Pesto beträufeln.

Johann Lafer am 29. Mai 2010