

Rezepte für ca. 4 Personen

Tomatengeschmorte Hähnchenbrust, marokkanischer Couscous, Raz el Hanout

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste
2 Zitronen
4 Tomaten
Oliven
Kapern
Salz, Pfeffer
160 g Couscous
Früchte
Raz el Hanout
320 ml warmes Wasser
Olivenöl
30 Minzblätter

Zubereitung:

Zitronenschale entfernen, Tomaten 1/6n oder kleine Rispentomaten im ganzen verwenden. Hähnchenbrüste von beiden Seiten scharf mit Farbe anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und die anderen Zutaten zugeben und mit Olivenöl kurz anschmoren. Hähnchenbrüste wieder einsetzen und ca. 5-7 Minuten darin schmoren lassen.

Den Couscous mit warmem Wasser übergießen und vorsichtig rühren, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat. Anschließend noch mal in Dampf halten, damit er weich wird.

Minzblätter in feinste Streifchen schneiden und unter den Couscous heben, mit Raz el Hanout abschmecken. Jederzeit kann man Früchte oder andere Gemüsezutaten zugeben, um den Couscous bunter und geschmacklich intensiver zu machen.

Anrichten:

Couscous in Förmchen geben und auf Teller stürzen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und als kleinen Fächer an den Couscous anrichten. Die Soße dazu reichen.

wein & wissen

Matthias Kredel

Föhrenweg 27

91301 Forchheim

Tel: 0178 - 7278348