



Kräuter-Couscous mit scharfer Hähnchenbrust

4 Portionen

4 TL Harissa
6 EL Olivenöl
750 g Hähnchenbrust
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Zucchini
1 TL Kreuzkümmelsaat
250 g Couscous
20 g Pistazien
3 Stiele Minze
150 g griechischer Sahnejoghurt
20 g Butterschmalz
Salz
½ Bund Koriander [Petersilie]

Harissa und 2 EL Olivenöl vermengen und die Hähnchenbrust mit der Paste bestreichen. Zwiebeln pellen, längs halbieren und längs in 5 mm breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen halbieren, Wurzelansatz und Keim entfernen, pellen und sehr fein würfeln. Zucchini würfeln (ca. 1 cm Kantenlänge). Pistazien grob hacken. Koriander hacken. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Backofen auf 160° vorheizen (Ober- Unterhitze).

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust salzen und von allen Seiten kräftig anbraten. Mit der restlichen Harissapaste bestreichen und in einer feuerfesten Form in den Ofen geben. Garzeit je nach Dicke 15-30 Min.. Restliches Olivenöl in einer Pfanne, zu der es auch einen Deckel gibt, erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel und Zucchini zugeben und weitere 3-4 Min. anschwitzen. Kräftig salzen. Couscous und Pistazien unterrühren, 250 ml kochend heißes Wasser zugeben, Deckel auflegen, Herd ausschalten und 10 Min. quellen lassen. Minze und Koriander unter den fertigen Couscous mischen. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Couscous und Joghurt anrichten.

Dazu passt trockener Weißwein oder Bier.