

Tarik Rose
Blumenkohl-Couscous mit Hähnchenspießen**Montag, 14. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:**Für den Blumenkohl:**

1	Blumenkohl (ca. 1 kg)
1/2	Granatapfel
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
10 g	frischer Ingwer
¼	Salzzitrone (aus dem orientalischen Lebensmittelmarkt)
1 Bund	Koriander
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
20 g	Haselnüsse, gehackt
1-2 TL	Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Spieße:

600 g	Hähnchenbrustfilet
3 Zweige	Rosmarin
¼	Salzzitrone
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Außerdem:

einige Schaschlik-Spieße aus Holz

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend die Röschen mit einem Messer fein hacken oder im Standmixer pulsierend zu Couscous ähnlichen Körnern zerkleinern.
2. Die Granatapfelkerne zwischen den Häuten aus der Schale lösen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
4. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone fein hacken.
5. Koriander abbrausen und trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest samt Stielen grob hacken.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Salzzitrone kurz andünsten.
8. Alles in eine Schüssel umfüllen. Haselnüsse, Granatapfelkerne, Ras el-Hanout, gehackten Koriander, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.
9. Für die Spieße das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen wie bei Saté-Spießen leicht wellenförmig auf die Spieße stecken.
10. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Salzzitrone fein hacken.
11. Rosmarinnadeln, Salzzitrone und Öl im Standmixer oder im Mörser fein zerkleinern.
12. Die Hähnchenspieße nur leicht salzen (Achtung, die Salzzitronen liefern auch Salz). Anschließend in der Grillpfanne bei schwacher Hitze rundum 3-6 Minuten braten.

13. Zum Servieren den Blumenkohl-Couscous nochmals gut mischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und die Hähnchenspieße dazulegen.

14. Hähnchenspieße mit dem Rosmarin-Zitronen-Öl beträufeln und mit dem beiseitegelegten Koriandergrün garnieren.

Pro Portion: 475 kcal/ 1990 kJ

13 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett