

Sören Anders Hähnchenbrust mit karamellisierten Aprikosen und Staudensellerie-Couscous

Dienstag, 18. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: mittel | Asia & Weltküche

Zutaten:

| | |
|-----------|------------------------------|
| 10 | Aprikosen |
| 2 Stängel | Stangensellerie |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 | rote Zwiebel |
| 3 EL | Butter |
| etwas | Salz |
| etwas | Zucker |
| 1/2 TL | Fenchelsamen |
| 4 | Hähnchenbrüste (600 g) |
| etwas | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 TL | Kurkumapulver |
| 600 ml | Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe |
| 200 g | Couscous |
| etwas | Pfeffer |



Außerdem: einige Zahnstocher

Zubereitung:

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.
2. Staudensellerie putzen, abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
7. Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Nach Belieben kann auch 1 EL fein geschnittener Staudensellerie mitgebraten werden. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, Petersilie untermischen.
8. Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und mittig waagrecht mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass eine Art Tasche entsteht.
9. Die Fleischtaschen innen mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen. Und mit einem Teelöffel etwas Zwiebel-Aprikosenmasse in die Fleischtaschen füllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrüste leicht salzen.
10. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 25 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.
11. In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudenselleriewürfel darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 2/3 der Brühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
12. In einem Topf ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.
13. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierten Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.
14. Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Aprikosen und Couscous auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 635 kcal/ 2660 kJ, 48 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 29 g Fett