

Couscous mit Huhn

Maghreb (für 4 Personen)

Zutaten:

- 350g neutraler, ungewürzter Instant-Couscous (aus dem Supermarkt): Der Instant-Couscous ist ein Hartweizenmehl, das zu winzigen Klümpchen geformt ist und bereits einen Garprozess hinter sich hat. Ansonsten müsste man ihn stundenlang kochen.
- Gleiches Volumen Wasser (450ml)
- Olivenöl
- 8...12 Pouletflügel
- 2 Karotten
- 1 Peperoni
- 1 Peperonicini
- ca. 3 Lauchzwiebeln (Frühlingszwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Zucchini
- 1 handvoll Rosinen
- Pfeffer + Salz
- Paprikapulver
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Koriander gemahlen (oder einige Zweige frischen Koriander)
- 1 Teelöffel Zimt
- Zitronensaft
- 1 Esslöffel Butter
- etwas Weisswein

Vorbereitung:

- Lauchzwiebeln waschen und rüsten (Enden und schlechte Teile abschneiden) und in Streifen schneiden (weisses und grünes)
- Knoblauchzehe fein hacken
- Tomate in Stücke schneiden
- Zucchini, Karotten, Peperoni in Würfel schneiden. Peperonicini kleinhacken. Je nachdem wie scharf man es mag, die scharfen Chilli-Kerne in der Peperonicini belassen oder teilweise entfernen.
- Die Pouletflügel mit einem Sägemesser in der Mitte (Gelenk) halbieren, mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver von Hand gut einreiben.

Zubereitung:

- Wasser mit Salz und einem Schuss Olivenöl zum kochen bringen und dann vom Feuer nehmen.
- Das Couscous-Pulver einrühren.

- 5 Minuten quellen lassen, etwas Butter begeben und kräftig durchrühren damit es keine Klumpen mehr hat. Couscous auf einer Anrichteplatte (z.B. Gratinform) in der Mitte zu einem Berg aufbauen, von Hand leicht andrücken und in den 80°C Ofen zum warm halten stellen.
- Die Pouletflügel in der Bratpfanne im Olivenöl rundum heiss anbraten.
- Karotten, Peperoni, Peperonicini, Zucchini, Lauchzwiebeln und Knoblauch begeben und nur solange mitdünsten, dass das Gemüse noch knackig bleibt (ca. 5 Min.).
- Tomate zugeben und die Gewürze Curry, Koriander, Kreuzkümmel und Zimt. Ebenso die Rosinen. Gut rühren und mit etwas Wasser oder Weisswein ablöschen, so dass genügend Flüssigkeit da ist. Weiter leicht köcheln, bis die Tomaten etwas zerfallen sind (ca. 10 Min.).
- Vor dem Anrichten etwas Zitronensaft ins Gemüse untermischen.

Tipp:

- Der Couscous wird pyramidenförmig in der Mitte einer Platte angerichtet. Gemüse und Fleisch werden rundherum verteilt. Am besten vor dem Servieren noch 5 Minuten in den 80°C Ofen, damit alles heiss serviert werden kann.
- Anstelle von Pouletflügeln kann natürlich jedes andere Fleisch (gewürfelt) verwendet werden. Das Huhn ist praktisch, weil es nicht länger als das Gemüse gekocht werden muss. Anderes Fleisch muss vor dem Zugeben des Gemüses genügend gebraten und gekocht werden.

Weintipp:

- L'Excellence de Bonassia, 70% Cabernet Sauvignon + 30% Merlot, Appellation Beni M'Tir, Meknès, Marokko

