

Rezept

Aprikosenhähnchen mit Pistazien-Couscous

Ein Rezept von Aprikosenhähnchen mit Pistazien-Couscous, am 17.04.2024

Zutaten

400 ml Orangensaft	1/2 TL Zimtpulver
1 Msp. Cayennepfeffer	1-2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
100 g getrocknete Aprikosen	1 großes Hähnchenbrustfilet (250-300 g)
Salz	3 1/2 EL Olivenöl
4 Stängel Koriandergrün	1 kleiner Zweig Rosmarin
1 1/2 TL getrockneter grüner Pfeffer	1 zarte Frühlingszwiebel
50 g Pistazienkerne	100 g mittelfeiner Couscous (Instant)
1/4 TL Kurkumapulver	150 ml Hühnerbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Orangensaft erwärmen, mit Zimt, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Aprikosen darin 2-3 Std. einweichen. Im Sieb abtropfen lassen, vorsichtig ausdrücken, dabei den Saft auffangen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
2. Hähnchenbrustfilet von Sehnen und Fett befreien. An der kurzen Seite eine Tasche einschneiden. Das Filet von außen und innen salzen. Die Hälfte der Aprikosen einfüllen. Filet in einer Pfanne in 2 EL Öl von beiden Seiten je 2 Min. anbraten. In einer feuerfesten Form im Backofen (Mitte) in 10-12 Min. fertig garen.
3. Kräuter abspülen und trockenschütteln. Die Korianderblättchen abzupfen, die Rosmarinnadeln fein hacken. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Frühlingszwiebel waschen und putzen, das Weiße sehr klein hacken, das Grüne in feine Ringe schneiden. 30 g Pistazien fein mahlen und den Rest grob hacken.
4. Aufgefangenen Orangensaft erhitzen. Restliche Aprikosen zugeben und pürieren. Mit 1 EL gehackten Rosmarin und zwei Dritteln des grünen Pfeffers würzen und offen 10-15 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
5. Couscous mit Kurkuma, den gemahlene Pistazien, restlichem grünen Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Zwiebelweiß im übrigen Öl 2 Min. andünsten. Brühe angießen, aufkochen, über den Couscous gießen. Couscous in 5-7 Min. ausquellen lassen.
6. Couscous mit der Gabel etwas auflockern, gehackte Pistazien und Zwiebelgrün untermischen. In 4 Timbaleförmchen oder Tassen füllen und auf Teller stürzen. Hähnchenbrustfilet aufschneiden, neben dem Couscous anrichten und mit Sauce beträufeln. Mit Korianderblättchen dekorieren.