

Jacqueline Amirfallah
Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud
Melonen-Taboulé

Mittwoch, 12. Juli 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Piment
1	Zitrone
1	Salzzitrone
1	Knoblauchzehe
200 ml	Hühnerbrühe
etwas	Salz
4	Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
400 g	Wassermelone
400 g	Galiamelone
400 g	Honigmelone
1 Bund	Zitronenmelisse
1 Bund	Koriander
1 Bund	Schnittlauch
300 g	grober Couscous (Instant-Couscous)
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer
1 TL	Stärke



Zubereitung:

1. Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.
2. Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.
3. Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15–20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.
4. Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.
5. Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.
6. Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.
7. Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.
8. Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Pro Portion: 689 kcal / 2878 kJ
89 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 11 g Fett

Zusatzrezept Salzzitronen

6 Bio-Zitronen, dünnchalig
Grobes Meersalz
Saft von einer Zitrone

1. Zitronen unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, in eine Schale legen, mit kaltem Wasser bedecken und drei Tage einweichen lassen.
2. Zitronen abtropfen lassen, mit einem spitzen Messer senkrecht vierteln, aber nicht ganz durchschneiden. Die Einschnitte etwas auseinanderziehen und mit groben Salz füllen.
3. Die gesalzenen Zitronen aufrecht in ein Glas mit Schraubdeckel setzen, damit möglichst kein Salz aus dem Inneren herausfällt. Mit einem Esslöffel groben Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Das Glas mit kochendem Wasser auffüllen und verschließen. Nach etwa drei Wochen sind die Zitronen gebrauchsfertig.
Der entstandene Saft kann anstelle von Essig für Salate verwendet werden.