



Hähnchenoberkeule auf Schnippelbohnen mit Gemüse Couscous

Zutaten für 4 Personen

Für die Hähnchenoberkeule

4 Hähnchenoberkeulen (à 160 g)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 TL Ingwer
1 1/2 EL Zitronensaft
1 1/2 EL Chilisauce
2 EL Olivenöl
180 ml Geflügelfond
1/4 Bund Zitronenthymian

Für die Schnippelbohnen

320 g blanchierte breite Schnippelbohnen
60 g Zwiebelwürfel
120 ml Geflügelfond
60 g magere Bauchspeckscheiben
Salz, Pfeffer

Für das Gemüse Couscous

120 g Couscous
120 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebeln
80 g feine Staudenselleriewürfel
80 g Paprikawürfel (rot)
1 TL Chiliflocken

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Hähnchenoberkeule gesäubert und getrocknet auflegen, die Hautseite mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen. Chilisauce mit Zitronensaft gut verrühren und die Hähnchenkeule großzügig damit einpinseln. Mit Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwer würzen und in heißem Olivenöl mit Thymianzweigen anbraten. Mit Geflügelfond angießen, danach im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad durchziehen lassen.

Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und circa sieben bis zehn Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden und mit Sellerie- und Paprikawürfeln in heißem Olivenöl angehen lassen. Dann den Couscous hinzufügen und mit etwas Gemüsebrühe angießen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Schnippelbohnen mit etwas Geflügelfond angießen und auf den Biss dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, als Bett auf dem Teller anrichten und ausgelaufene Speckstreifen darüber streuen. Hähnchenkeule daraufsetzen, mit Zitronenthymian garnieren. Dann den Couscoussalat daneben anhäufen und mit Chiliflocken bestreuen.

Dieses Gericht ist lactosefrei.

Nährwert pro Portion

766 kcal – 53 g Fett - 40 g Eiweiß – 34 g Kohlenhydrate – 2,5 BE