



KOCHMOMENTE

Rezept: Telegraph #14

Hähnchenbruststreifen mit geröstetem Kürbis auf Freekeh Salat

Zutaten für 4 Personen:

600 g Hähnchenbrust (Bio / Kikok) 2 Knoblauchzehen
200 g Freekeh, grüner unreifer Weizen (bekommt man im türkischen Supermarkt)
100 g Kirschtomaten, 1 Zweig Thymian, 100 g Fetakäse
5 EL Weißwein-Essig 1/2 TL Senf, 6 EL Olivenöl, 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
2-3 EL Honig, 1 (ca. 600 g) kleiner Hokkaido-Kürbis
50 g Walnusskernhälften, 75 g Mandelkerne mit Haut
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Freekeh gründlich mit kaltem Wasser waschen anschließend in kochendem Salzwasser ca 15 min. kochen. Tomaten waschen und vierteln. Thymian waschen und trocken schütteln. Feta zerbröckeln. Essig und Senf verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Freekeh abgießen und unter kaltem Wasser kurz abschrecken. Freekeh und Vinaigrette vermengen. Tomaten, Feta und ca. die Hälfte der Thymianblättchen zugeben, nochmals abschmecken. Salat ca. 1 Stunde kalt stellen.

Kürbis waschen, putzen, halbieren und die Kerne entfernen. Kürbishälften in Spalten schneiden. Kürbisspalten und 2 EL Öl und dem Cumin mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spalten auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen Umluft: 180 °C ca. 20 Minuten garen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit 2 EL Olivenöl bei nicht zu starker Hitze mit dem ungeschälten und angedrückten Knoblauch anbraten.

Nüsse und Mandeln grob hacken. 2 EL Honig und damit vermengen. Ca. 7 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Kürbis verteilen und zu Ende garen.

Kürbis aus dem Backofen nehmen. Salat und Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Nüsse darüber verteilen und mit übrigem Thymian bestreuen.

Guten Appetit