



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #58

Maispouardenbrust mit Pfirsich-Tomaten-Salsa & lauwarmem Couscous-Salat

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets von der Maispouarde (à ca. 150–180 g), Salz, Pfeffer, Öl zum Braten.
2 Pfirsiche (reif, aber fest), 200 g bunte Cocktailtomaten, 1 kleine rote Zwiebel, ½ Bund Basilikum
1 EL Balsamico, 1 EL Olivenöl
150 g Couscous, 250 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Gurke, 1 rote Paprika, 3 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie, ½ Bund Minze, 3 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Couscous-Salat

Die Brühe in einem Topf mit passendem Deckel erhitzen, den Couscous einstreuen und 10 Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern, 1 EL Öl untermischen.

Die Gurke längsseits vierteln und entkernen anschließend in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren entkernen und ebenso in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Alles zum Couscous geben, mit Zitronensaft, restlichem Öl, Salz & Pfeffer abschmecken.

Pfirsich-Tomaten-Salsa

Die Pfirsiche halbieren den Kern rausnehmen und fein würfeln, Die Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfelschneiden. Den Basilikum von den Stielen zupfen, fein hacken und beiseite stellen. Die Zutaten mit Öl, Balsamico, Salz & Pfeffer mischen. Basilikum kurz vor dem Servieren zugeben.

Hähnchen

Die Filets salzen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Min. pro Seite goldbraun braten. Kurz ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden.

Anrichten

Den Couscous-Salat auf Teller verteilen.

Die Tranchen von der Maispouarde darauf legen, mit der Pfirsich-Tomaten-Salsa toppen und servieren.

Guten Appetit !!