



HÄHNCHENBRUST MIT MANGO AUF COUS COUS UND KRESSE

Zutaten für 4 Personen

Maishähnchenbrust

400 g Maishähnchenbrust ohne Haut, ½ TL gemahlene Zimt, ½ TL Ingwer, frisch gerieben, Saft einer Limette, 1 TL Olivenöl, 1 Prise getrocknete Chiliflocken

Cous Cous

250 g Cous Cous, 400 ml Geflügelfond (im Glas oder Pulver möglich), Salz, Pfeffer, 100 g Wasserkresse, 3 EL Joghurt (1,5 %), 3 EL Sonnenblumenkerne ohne Fett geröstet, Variation: Cashewnüsse, 1 reife Mango

4 große Teller

Zubereitung

Zimt, Ingwer, Olivenöl, Chiliflocken und Saft einer halben Limette in einer Schüssel zu einer Marinade zusammen rühren. Maishähnchenbrust ohne Haut auf einem Teller platzieren und mit der Marinade beträufeln. In der Zwischenzeit den Cous Cous herstellen. Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten. Die Geflügelbrüste mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Cous Cous in eine Schüssel geben und den heißen Geflügelfond darüber gießen, mit einem Löffel alles miteinander vermengen und für 5 Minuten ruhen lassen. Mangoschalen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt kurz aufrühren und mit den Mangowürfeln, Saft einer halben Limette unter das Cous Cous rühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Anrichten

Das Cous Cous mittig auf den Tellern platzieren, dann die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und auf dem Cous Cous anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen und der Wasserkresse garnieren und servieren.