

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #109

mit Eva Bonnet

Gebratenes Huhn mit Couscous-Füllung

Zutaten für 4 Portionen

1 Bio-Huhn (ca. 1,4 kg)
150 g Couscous
1 Orange, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt
1-2 Pck. Trockenobst, gemischt
1-2 Pck. Nüsse, gemischt (Walnüsse, Mandeln, Pistazien und Pinienkerne)
1 Bund frische Minze und Petersilie
Fenchelsamen, Koriandersamen, Zimt, Kreuzkümmelsamen, Kardamom
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Crème fraîche oder saure Sahne



Zubereitung

Backofen auf ca. 200°C vorheizen. Couscous mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Trockenobst und Nüsse ggf. zerteilen und zusammen mit Abrieb der Zitrone und Orange, Saft einer halben Zitrone zum Couscous geben. Kräuter hacken und zur Couscous-Mischung geben und kräftig würzen (o.g. Gewürze nach Belieben variieren). Huhn waschen und trocken tupfen, dann mit der Couscous-Mischung füllen. Die Süßkartoffel fein raspeln, in einen Bräter geben und mit Salz würzen. Das gefüllte Huhn mit etwas Olivenöl einreiben und kräftig salzen.

Den Bräter mit dem Huhn für ca. 1 – 1,5 h im Ofen braten – ggf. die Temperatur am ende etwas reduzieren.

Das Huhn tranchieren und mit der Couscous-Füllung und den Süßkartoffel-Rösti servieren. Am Ende etwas Crème fraîche dazu geben und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Hierzu passt hervorragend ein Salt der Saison.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure
Eva Bonnet, Weingut Georg Naegele

