AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	70 Min.	ganzjährig	Afrika

SCHMORHUHN MIT COUSCOUS



Rezept: Donna Hay. Jahreszeiten. AT-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Poulet mit nordafrikanischem Touch. Ist die Sauce mal vorbereitet, kocht das Gericht schnell im Ofen. (+2 Std. Fond köcheln)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Pouletbrüstchen	1 EL	Pfefferkörner
1.5 l	Hühnerbouillon	1 TL	Feines Salz
5 dl	Weisswein	1 dl	Vollrahm
1 EL	Weissweinessig	250 g	Couscous
1 Bl	Lorbeer	50 g	Butter
1 Zw	Petersilie	2 EL	Olivenöl
1 Zw	Thymian	1 EL	Minze, fein geschnittene
		10 Bl	Minze, Blätter

ZUBEREITUNG

1. Hühnerbouillon, Weisswein, Weissweinessig, Lorbeerblatt, Kräuter, Pfefferkörner und etwas Salz 2 Std. köcheln. Dann abschäumen, absieben und weiter zur Hälfte der Grundmenge zum Fond einköcheln lassen. Mil Vollrahm vermischen und abschmecken.
2. Ofen auf 130° C aufheizen. Das Poulet in eine ofenfeste Form setzen. Den Fond über das Fleisch giessen und mit mehrmaligem Übergiessen mit der Sauce 60 Min. garen. Am Schluss allenfalls mit Grillfunktion kurz anbräunen.
3. Wasser zum Kochen bringen. Cousocus in einen Topf geben und mit dem kochenden Wasser übergiessen und 5-10 Min. quellen lassen. Dann Butter und Olivenöl beigeben und mit einer Gabel gut auflockern. Abschmecken.
4. Poulet ohne Sauce aus der Form nehmen. Couscous in die Form verteilen und mit der Sauce gut vermischen. Pouletstücke auf den Couscous legen, mit Minze garnieren und servieren.