

"Perlhuhnbrust orientalisches" mit Gemüse-Couscous, dazu Curry und Minz-Dip

Kategorie: Vorspeise

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Personen: 4

Zutaten

Für die Perlhuhnbrust:

2 Stk Perlhuhnbrust
10 g Ras el Hanout
5 g Kreuzkümmel
5 g Kardamon
5 g Curry

Für den Couscous:

200 g Couscous
200 ml Brühe
10 g Curry
Gemüse nach Saison

Für den Curry und den Minz-Dip:

3 Stk Eigelb
20 ml Milch
120 ml Pflanzenöl
10 g Curry
0,5 Bund Minze
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Wachtel und Perlhuhnbrust

Die Wachtel sowie die Perlhuhnbrust auf eventuell vorhandene Federhälse prüfen und wenn vorhanden, diese mit einer Pinzette entfernen. Anschließend in einer Pfanne knusprig anbraten, auf ein Gitterblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kreuzkümmel, den Kardamom und den Curry in einem Mörser fein mahlen und die Brüste damit würzen. Anschließend bei etwa 80°C für 15 Minuten im Ofen garen.

Couscous

Den Couscous in einer Pfanne anrösten bis er gleichmäßig gebräunt ist, dann nach und nach die Brühe dazu geben und mit Pfeffer und Salz würzen. So lange weiter rühren bis der Couscous die Brühe komplett aufgenommen hat, dann etwas abkühlen lassen und den fein gehackten Kerbel unterheben.

Curry und Minzdip

Die Eigelbe zusammen mit der Milch und dem Salz und Pfeffer mit einem Mixstab pürieren, dann das Öl nach und nach ein pürieren bis sich eine Emulsion gebildet hat. Nun die entstandene Masse aufteilen und die eine Hälfte mit Curry, die andere Hälfte mit fein geschnittener Minze würzen.