

Chorizo-Huhn und Couscous

(für 4 Personen)

Quelle: SZ-Magazin



Chorizo-Huhn und Couscous von Steffen Sonnenwald

Steffen Sonnenwald, 45, leitet die Gastronomieberatung »art cuisine« und ist Mitglied der Gastronomischen Akademie Deutschlands.

Saft von einer Zitrone mit Wasser zu 1 l auffüllen. 150 g Couscous in Olivenöl anbraten, mit 1/2 l Weißwein ablöschen, mit dem Zitronenwasser auffüllen und weich kochen. 1 getrocknete Chilischote andrücken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Thymian und Knoblauch würzen. 4 dicke Scheiben Chorizo halbieren. Filets von 2 Hühnerbrüsten auslösen, zwischen Klarsichtfolie legen und plattieren. Je 4 Taschen in die Hühnerbrüste schneiden und diese mit je 1/2 Chorizoscheibe füllen. Anschließend die plattierten Filetstücke über die Taschen legen, in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten gut anbraten. Zum Schluss die gefüllten Hühnerbrüste bei 140 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Nächste Woche: Räucherlachs mit süßsaurem Raki-Kürbis von Ali Güngörmüs. Haben Sie auch ein Nimm-3-Rezept? Verraten Sie es uns unter www.sz-magazin.de. Dort finden Sie auch die Basiszutaten.

NIMM

3

Couscous . Chorizo . Huhn

