

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Spiess

600 g Pouletbrust
1 Peperoni, rot
1 x Fleischgewürz
2 El Olivenöl
1 x Ras al-Hanout (Gewürzmischung)

Zutaten Taboulé

250 g Couscous
20 g Pfefferminzblätter, frisch
4 El Sonnenblumenöl
1 x Salz und Pfeffer aus der Mühle
100 g Peterli glattblättrig
50 g Pistazienkerne
40 g Rosinen (Weinbeeren)
1 dl Zitronensaft, frisch

Zutaten Sauce

2 Zwiebeln, geschält
1 El Butter
1 TL Kurkuma-Pulver
400 g Baumnusskerne
5 dl Wasser
1 x Salz und Pfeffer (weiss) aus der Mühle
1 dl Granatapfelsaft
½ dl Zitronensaft, frisch
1 Prise Zucker

Zubereitung Spiess

Pouletbrust in grobe Würfel schneiden. Peperoni in grobe Würfel schneiden. Poulet und Peperoni mit Gewürzen und Olivenöl marinieren und abwechslungsweise an einen Spiess stecken.

Zubereitung Taboulé

Vorbereitung:
Couscous und Rosinen mit heissem Wasser knapp bedecken und aufquellen lassen. Pfefferminz und Petersilie waschen und fein hacken.
Zubereitung:
Alle Zutaten vermischen, abschmecken und mind. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitung Sauce

Vorbereitung:
Zwiebeln in dicke Ringe schneiden. Walnusskerne mahlen, einige zum Garnieren ganz lassen.
Zubereitung:
Zwiebelringe in einem grossen Topf in der Butter goldgelb anbraten, Kurkuma begeben. Baumnüsse, Wasser, Salz und Pfeffer mit den angebratenen Zwiebeln im Topf gut vermengen und teilweise bedeckt 45 Minuten leicht kochen lassen. Ist die Flüssigkeit zu stark eingekocht, evtl. etwas Wasser nachgeben. Sauce mit Granatapfelsaft, Zitronensaft und Zucker abschmecken, alles noch einmal 10 Minuten durchziehen lassen. Fleisch mit der Sauce servieren und mit Baumnusskernen oder Granatapfelkernen verzieren. Tipp: Granatapfelsaft kann man durch Grenadine (Granatapfelsirup) ersetzen, dann jedoch mit weniger Zucker und mehr Zitronensaft abschmecken.