



## Hähnchenbrust mit Mango auf Cous Cous und Kresse

Rezepte von Sternekoch Bernd Flemming

### Zutaten für 4 Personen:

#### Maishähnchenbrust:

400 g Maishähnchenbrust ohne Haut,  
½ TL gemahlene Zimt, ½ TL Ingwer,  
frisch gerieben, Saft einer Limette,  
1 TL Olivenöl, 1 Prise getrocknete  
Chiliflocken

#### Cous Cous:

250 g Cous Cous, 400 ml Geflügelfond (im  
Glas oder Pulver möglich), Salz, Pfeffer,  
100 g Wasserkresse, 3 EL Joghurt (1.5 %),  
3 EL Sonnenblumenkerne ohne Fett gerös-  
tet, Variation: Cashewnüsse, 1 reife Mango

### Anrichten:

4 Teller im Ofen erwärmen

### Zubereitung:

Zimt, Ingwer, Olivenöl, Chiliflocken und Saft einer halben Limette in einer Schüssel zu einer Marinade zusammen rühren. Maishähnchenbrust ohne Haut auf einem Teller platzieren und mit der Marinade beträufeln. In der Zwischenzeit den Cous Cous herstellen. Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten. Die Geflügelbrüste mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Cous Cous in eine Schüssel geben und den heißen Geflügelfond darüber gießen, mit einem Löffel alles miteinander vermengen und für 5 Minuten ruhen lassen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt kurz aufrühren und mit den Mangowürfeln, Saft einer halben Limette unter das Cous Cous rühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Das Cous Cous mittig auf den Tellern platzieren, dann die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und auf dem Cous Cous anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen und der Wasserkresse garnieren und servieren.



## Weinempfehlung von Master of Wine Alison Flemming

### Kendermanns Riesling Roter Hang

Es war bevor die Menschen unsere Erde bevölkerten, sogar vor den ersten Dinosauriern, als in einem Abschnitt des Erdzeitalters Paläozoikum, der „Rotliegendes“ genannt wird, die rötlichen Sand- und Tonsteine des „Roten Hangs“ um Nierstein entstanden sind – nämlich vor etwa 280 Millionen Jahren. Doch nicht nur dieser einmalige Boden prägt den Charakter der hier wachsenden Weine. Auch die Hangneigung der Weinberge nach Süden und Südosten, sowie die Nähe zum Rhein beeinflussen das Klima und lassen die Trauben optimal reifen.

Aus diesen Lagen stammt Kendermanns Riesling Roter Hang: ein opulenter Riesling, der sich besonders durch seine vielschichtigen, exotischen Fruchtaromen auszeichnet. Sein Bouquet ist geprägt von Papaya und reifer Mango, demselben Duft, den auch der würzige Couscous verbreitet. Das vielschichtige Aroma der exotischen Marinade mit Ingwer und Chili verlangt nach einem facettenreichen Wein, der genügend Schmelz und Charakter hat, diese Aromen nicht nur aufzunehmen, sondern mit seiner Mineralik noch zu bereichern.



Alison & Bernd Flemming



Kendermanns

DEUTSCHLANDS FEINE WEINE