



**JOHANN LAFER**

**REZEPT**

## Mit Hoisin und Sternanis marinierte Maispoularde im Bananenblatt auf Couscous Salat

### Rezept für 4 Personen

---

2 EL	Hoisin (asiatische Würzsauce)	Die Gewürze gut mischen und die Maispoulardenbrüste damit einstreichen. Mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, durchziehen lassen.
4 EL	Sojasauce	
	Saft von	
1	Limette	
1	Chilischote, in Stücke geschnitten	
2 cm	Ingwerknolle, fein gerieben	
	Sternanis a. d. Gewürzmühle	
4	Maispoulardenbrüste	

---

Bananenblätter (Asia Laden) Bananenblätter in etwa 20 x 30 cm große Stücke schneiden und diese kurz auf den heißen Grill legen, bis sie anfangen zu glänzen. Dadurch werden die Blätter elastischer und reißen nicht beim Einpacken. Die Brüste auf die vorbereiteten Bananenblätter legen und darin einpacken. Eventuell mit Küchengarn zubinden.

---

Die Bananenblattpäckchen nebeneinander auf den heißen Grill setzen und rundherum von jeder Seite etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze direkt grillen. Anschließend bei indirekter Hitze nochmals 6-10 Minuten ziehen lassen.

---



**JOHANN LAFER** REZEPT

**Couscous Salat:**

2 EL	Olivenöl	Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gewürz und Schalotten darin anschwitzen, Limettenschale und Geflügelfond zugeben und aufkochen lassen. Den Couscous zugeben und ca. 5 Minuten darin quellen lassen.
0,5 TL	5 Spice Gewürz	
	Salz	
1	Schalotte, fein gewürfelt	
1	abgeriebene Schale von Limette (unbehandelt)	
400 ml	Geflügelfond	
150 g	Couscous ( Instant)	

---

0,5	Lauchstange	Das Gemüse putzen, waschen und erst in feine Streifen, dann in Würfel schneiden.
1	Karotte	
1	Kohlrabi	

---

1 EL	Butterschmalz	Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Karotten- und Kohlrabiwürfel ca. 2 Minuten darin anschwitzen, Lauch zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse und den fertig gegarten Couscous zu dem Gemüse geben und alles gut durchschwenken. Zum Schluss den Koriander unterrühren.
	Salz, Pfeffer	
2 EL	Erdnüsse, geröstet, gehackt	
2 EL	Korianderblätter	

---

Couscous Salat und die etwas geöffneten Bananenblätter zusammen anrichten.

---

© by Johann Lafer