



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #46

Maispouarden mit Kräuterfüllung auf Paprika-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

1 Knoblauchzehe, 4 Stängel Basilikum, 3-4 Stängel glatte Petersilie

75 ml Olivenöl, ¼ 1 Geflügelbrühe, 75 g Maisgrieß (Instant-Polenta)

40 g Parmesan, Salz • frisch gemahlener Pfeffer,

4 Maishähnchenbrüste (à 200 g), 50 g Butterschmalz, 3-4 Zweige Thymian, 3-4 Zweige Rosmarin

Für das Paprika-Ragout:

2 rote Paprikaschoten, 2 gelbe Paprikaschoten, 3 EL Olivenöl, Salz • Cayennepfeffer

100 g Ajvar-Paprikapüree (Glas), 150 ml kräftige Geflügelbrühe, 100 g Sahne (mind. 30 % Fett)

Zubereitung:

Für die gefüllte Hähnchenbrust den Knoblauch abziehen und hacken. Das Basilikum und die Petersilie waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und mit Olivenöl und dem Knoblauch im Mixer fein pürieren. Den Parmesan fein reiben.

Die Geflügelbrühe aufkochen, den Maisgrieß hineinstreuen und unter gelegentlichem Umrühren in etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Den Parmesan mit dem Kräuterpüree unter die Polenta rühren. Die Polenta abschmecken und in einen Spritzbeutel (Einwegbeutel oder Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle) füllen.

Den Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Maishähnchenbrüste waschen, gut trocken tupfen und in jedes eine Tasche hineinschneiden. Die Kräuter-Polenta in die Taschen spritzen und diese verschließen. (am besten mit einem Zahnstocher)

Das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die gefüllten Hähnchenbrüste zusammen mit dem Thymian und dem Rosmarin im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 2 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, in den heißen Backofen geben (mittlere Schiene) und in etwa 20 Minuten fertig garen.

Inzwischen für das Paprika-Ragout die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Stielansätze und die Kerne entfernen. Die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin etwa 8 Minuten zugedeckt dünsten, gelegentlich umrühren und kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Das Ajvar mit der Geflügelbrühe und der Sahne mischen und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen und die gedünsteten Paprika darauf geben. Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Zahnstocher entfernen, die Brüste halbieren und auf dem Paprika-Ragout anrichten.

Guten Appetit !!