



VORHER
Zutaten

Gefüllte Maispouardenbrust auf Kartoffelragout

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

POULARDENBRUST

- 10 Stiele Petersilie
- 80 g geschälte Mandelkerne
- 1 gehäufte TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 El Crème fraîche
- 1 Eigelb (Kl. M) • Salz
- 4 Maispouardenbrüste (à ca. 200 g)
- 2 El Rapskernöl

RAGOUT

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

- 1 Romanesco (ca. 750 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 El Rapskernöl
- 50 ml Riesling (z. B. aus Rheinhessen; siehe unten)
- 600 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 1 Maiskolben (mit Blättern, ca. 300 g)
- Salz
- 150 g Ziegenfrischkäse
- ½ TL Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)

1. Für die Pouardenbrüste Petersilienblätter abzupfen und mit Mandeln, Zitronenschale, Crème fraîche, Eigelb und Salz im Blitzhacker zu einer glatten Masse zerkleinern. Fleisch mittig waagrecht einschneiden, je 2–3 El Füllung hineingeben und mit einer Rouladennadel verschließen. Abgedeckt beiseitestellen.

2. Für das Ragout Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Romanesco putzen, in 2 cm kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße und Hellgrüne und 3 cm vom Grün in feine Ringe schneiden.



NACHER

Gefüllte Maispouardenbrust

Mais macht(e) dieses nussig-frisch gefüllte Huhn so saftig! Eine geschmeidige Sache zur ausgewogenen Frucht- und Saftigkeit aus Rheinhessen

3. Fleisch rundum mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten. Auf einer Platte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten.

4. Inzwischen für das Ragout 3 El Öl in einem breiten Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Abgetropfte Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, dabei nach und nach 500 ml Gemüsebrühe unterrühren und einkochen lassen.

5. Maiskörner mit dem Sägemesser vom Kolben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Mais darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten. Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Salz würzen, weitere 2 Minuten braten und beiseitestellen.

6. Romanesco unter die Kartoffeln heben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten dünsten. Restliche Brühe mit Käse und Piment d'Espelette glatt rühren. Ragout vom Herd nehmen und die Käsemischung unterrühren (das Ragout darf nicht mehr kochen!). Pouarden auf dem Ragout mit Mais bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit 45 Minuten

PRO PORTION 64 g E, 40 g F, 33 g KH = 788 kcal (3303 kJ)



Frische aus Rheinhessen

Spritzig, mineralisch, fruchtig und würzig, dazu ein harmonisches Süße-Säure-Verhältnis – kurz: der Riesling zur saftigen Pouarde. 2014 Gutsriesling, trocken, Weingut Bäder, Rheinhessen, 7 Euro www.weingutbaeder.de