

ARD-Bufferet Rezepte März 2014

Jörg Sackmann

Dienstag, 4. März 2014

**Gebratene Poulardenbrust mit Preiselbeersauce, Wirsing und Kartoffelschaum,
Rezept für 2 Personen**

Zutaten

Für das Fleisch

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Stiel frischer Koriander
3 EL Olivenöl
Etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Poulardenbrustfilets
6-8 Scheiben Bauchspeck, hauchdünn aufgeschnitten

Für Gemüse und Sauce

500 g Wirsing
Etwas Salz
250 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 kleine Zwiebel
2 EL Butter
100 ml Sahne
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
1 Bio-Limette
1 Schalotte
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas
80 ml Weißwein
50 ml weißer Portwein
150 ml Geflügelbrühe
1 EL Sauerrahm
80 ml Milch
15 g gebräunte flüssige Butter
2 EL geschlagene Sahne

Zubereitung

Für das Fleisch

Rosmarin, Thymian und Koriander abspülen, trocken schütteln. Rosmarin und Thymian klein schneiden, die Korianderblättchen abzupfen und fein mörsern. Die Kräuter mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrüste der Länge nach in ca. 3 cm starke Streifen schneiden, diese in eine tiefe Form geben und mit der Marinade begießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 6 -8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fleischstreifen aus der Marinade heben. Trocken tupfen. Salzen, etwas flach drücken, zusammenrollen, wieder flach drücken, sodass eine Schnecke entsteht. Dann den äußeren Rand mit dem Bauchspeck umwickeln. Die Fleischrollen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz braten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

Für Gemüse und Sauce

Vom Wirsing die einzelnen Blätter abtrennen, den Strunk ausschneiden. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in 1 cm große Rauten schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Wirsingstücke bissfest kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und den blanchierten Wirsing zugeben. Alles köcheln lassen, bis die Sahne etwas eingekocht ist und der Wirsing eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sauce

Die Limette heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. 1 EL Preiselbeeren, Limtenschale- und saft zugeben. Dann mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Geflügelbrühe zugeben und die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einkochen. Zuletzt Sauerrahm untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen.

Die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen und mit Milch und gebräunter Butter in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Den Wirsing auf die Mitte der Teller geben, das Fleisch aufsetzen, Kartoffelschaum auf dem Teller verteilen, mit aufgeschäumter Sauce übergießen und mit restlichen Preiselbeeren garnieren.

Pro Portion: 989 kcal / 4138 kJ
36 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 63 g Fett