

Poularde auf einem Gemüse-Nest mit Curry-Reis

Für zwei Personen

2 Poularden à 150 g	150 g Basmatireis	1 Stange Lauch
2 Karotte	2 EL Tomatenmark	1 Bund Petersilie
500 ml Gemüsefond	Butter, Olivenöl	Curry, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Reis eine ausreichende Menge Salzwasser mit einer Prise Curry zum Kochen bringen. Den Reis anschließend darin garziehen lassen. Die Poularden waschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die Poularden darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in den Backofen geben und garen lassen. Einen weiteren Topf zur Hälfte mit 400 Millilitern Gemüsefond füllen und zum Kochen bringen. Den Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Einige Ringe zur Seite legen. Die Karotten schälen. Eine davon in dicke Scheiben und die andere in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Erst den Lauch, anschließend die Karottenstifte kurz in das kochende Wasser geben und blanchieren. Die Petersilie mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Petersilie für die Garnierung zur Seite legen. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die übrigen Lauchringe und die Karottenscheiben zusammen mit dem Tomatenmark in die heiße Pfanne geben und anbraten. Anschließend mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen. Einkochen lassen und pürieren. Die Poularden aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Curry-Reis, dem Gemüse und der Soße anrichten. Mit der übrigen Petersilie garnieren und servieren.

Andrea Roth am 16. Juli 2012