

Perlhuhn-Brust mit Tomaten-Couscous, Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

2 Perlhuhnbrüste, à 140 g	300 g Couscous	3 Scheiben Baguette
350 g Tomaten	3 Schalotten	2 Zwiebeln, klein
1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen	20 g gehackte Mandeln
1 EL milder Rotweinessig	9 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
200 ml gewürzter Tomatensaft	300 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	1 Msp. Piment d'Espelette	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot würfeln und zusammen mit den gehackten Mandeln in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite anbraten. Nun auf der Hautseite für 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl etwa eine Minute anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen, kurz mitbraten, gut salzen und pfeffern. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous einrühren, einen Deckel auflegen und zehn Minuten aufquellen lassen. Die Schalotten und die restliche Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Tomaten darin anbraten. Das Ganze mit dem Essig ablöschen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Anschließend den Tomatensaft auffüllen, das Lorbeerblatt hinzugeben und alles drei bis fünf Minuten einkochen lassen. Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Den Couscous nochmals mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und schräg in Stücke schneiden. Die Perlhuhnbrust mit dem Tomaten-Couscous und dem Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Mandeln, den Croûtons und den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Alexandra Sachse am 07. Oktober 2013