

Perlhuhn-Brust, Gemüse, Langkornreis, holländische Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 150 g 5 EL Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

| | | |
|--------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika | 1 Zucchini |
| 1 kleine Aubergine | 1 Dose geschälte Tomaten | 20 g Parmesan |
| 1 Knoblauchzehe | 100 ml Gemüfefond | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 1 EL Zucker | 5 EL Olivenöl |
| Cayennepfeffer | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für den Reis:

150 g Langkornreis Meersalz

Für die Hollandaise:

| | | |
|---------------------------|------------------------------|----------------------|
| 50 g Schalotten | 10 g Öl-Tomaten (getrocknet) | 10 g schwarze Oliven |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 2 mittelgroße Eier | 150 g warme Butter |
| 100 ml trockenen Weißwein | 100 ml Geflügelfond | 2 Zweige Estragon |
| 2 Stiele Basilikum | 1 TL weiße Pfefferkörner | Cayennepfeffer |

Salz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für die Perlhuhnbrüste eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze vorbereiten.

Die Perlhuhnbrüste pfeffern und in der Pfanne auf der Hautseite goldbraun anbraten.

Den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Hollandaise in einem Topf die Butter zerlassen. Wenn die Molke sich abgesetzt hat, das ganze durch ein Sieb passieren.

Die Schalotten abziehen und klein würfeln. In einem Topf die Schalotten mit dem Weißwein, dem Geflügelfond, dem Estragon und den Pfefferkörnern erhitzen und auf etwa 50 Milliliter reduzieren. Die Reduktion durch ein Sieb in den Schlagkessel geben und erkalten lassen.

Währenddessen für das Gemüse die Rote und gelbe Paprika, die Zucchini und die Aubergine waschen und trocken tupfen. Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini halbieren, inneres weiches Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und in Scheiben schneiden. Die Aubergine längs halbieren und dann vierteln.

Anschließend die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, die Aubergine und die Zucchini hinzufügen.

Den Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Am Schluss die Tomaten kurz mitdünsten und den Knoblauch wieder entnehmen.

Das Gemüse etwas köcheln lassen und anschließend mit dem Gemüfefond ablöschen. Den Thymian und die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen, zerkleinern und unterheben. Mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken.

Ein heißes Wasserbad für die Hollandaise vorbereiten.

Die Eier trennen und die Eigelbe zur Reduktion geben und im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Kessel vom Wasserbad nehmen und erst tropfenweise und dann in einem dünnen Strahl die Butter zugeben. Die Zitrone auspressen und zwei Esslöffel des Saftes und den Cayennepfeffer zur Sauce geben. Anschließend falls nötig, die Hollandaise im Wasserbad wieder warmhalten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die getrockneten Tomaten und die Oliven

kleinschneiden. Kurz vor dem Servieren die Tomaten, die Oliven und das Basilikum unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Den Reis in einem Servierring anrichten und das Gemüse obenauf setzen. Die Perlhuhnbrust anlegen und mit der mediterranen Hollandaise garnieren. Den Parmesan darüber reiben und servieren.

Daniela von Buttler am 18. März 2015