

Zitronen-Poularden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

4 Poulardenbrüste à 160 g	1 Zitrone	2 EL Zitronenmarmelade
1 TL Quatre-Epices	4 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl

Salz

Für den Gemüsesalat:

150 g grüner Spargel	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	100 g Zuckerschoten
6 Radieschen	2 EL schwarze Oliven mit Stein	1 EL Honig

Salz

schwarzer Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	10 g Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Meersalz		

Für die Kräutervinaigrette:

5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Kerbel	5 Zweige Basilikum
5 Zweige Estragon	5 Zweige Sauerampfer	100 ml Weißweinessig
70 ml Geflügelfond	1 EL Dijon-Senf	1 TL Zucker
300 ml Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spargel vom unteren Ende befreien und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Beide Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien.

Die Zucchini von den Enden befreien und mit den Paprikas in zentimetergroße Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und darin den Spargel und die Zuckerschoten blanchieren und nach einer Minute mit Eiswasser abschrecken. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und den Rest in Streifen schneiden.

Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Quatre Epices würzen. Anschließend in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und danach mit der Zitronenmarmelade einstreichen und mit Rosmarin, sowie dem Saft und den Zitronenstreifen bedecken. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl etwa zehn Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven entsteinen und halbieren. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen und klein schneiden.

Für den Couscous diesen in einer Schüssel mit fünf Esslöffeln gesalzenem Wasser vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. In einen Siebeinsatz geben und über einen Topf mit kochendem Wasser setzten. Siebeinsatz nach fünf Minuten herausnehmen und erneut mit fünf Esslöffeln Salzwasser vermischen und weiter fünf Minuten Dämpfen lassen. Abschließend mit Salz abschmecken und Butter und Olivenöl untermischen.

Die Kräuterblätter aller Kräutersorten abzupfen und gemeinsam mit dem Essig, dem Geflügelfond, dem übrigen Sonnenblumenöl und dem Senf in den Mixer geben, alles fein pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Gemüsesalat damit marinieren.

Die Zitronen-Poulardenbrüste mit dem Couscous und dem Frühlings-Gemüsesalat auf Tellern anrichten und mit der Kräutervinaigrette garnieren.

Hannah Baunach am 13. April 2015