

# Maispouarden-Brust, Gemüse-Streifen, Chorizo-Brösel

**Für zwei Personen**

**Für die Maispouardenbrüste:**

2 Maispouardenbrüste mit Flügel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 kleine Rosmarinzweige
4 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Gemüsestreifen:**

1 Zucchini	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Kohlrabi	1 rote Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Chorizo-Panko-Brösel:**

2 Schalotten	100 g Chorizo	150 g Panko
Olivenöl, Salz		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Wasser in einem großen Topf auf 70 Grad erhitzen und die Temperatur regelmäßig mit einem Thermometer messen.

Das Panko flach auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen für etwa zehn Minuten hellbraun rösten.

Die Maispouardenbrüste mit Flügelknochen möglichst flach nebeneinander in einen Gefrierbeutel geben. Zwei Zitronenscheiben und Rosmarin darauf verteilen und leicht salzen. Zwei Esslöffel Öl in den Beutel träufeln. Die Luft aus den Beuteln drücken, gut verschließen und im Topf mit Wasser etwa 20 Minuten pochieren. Dabei mehrmals wenden und bewegen.

Die Zucchini, Paprika, Kohlrabi, Zwiebel und Zuckerschoten waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und alles in Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Pelle der Chorizo abziehen, die Wurst in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und in reichlich Olivenöl anbraten. Anschließend die Schalottenwürfel dazugeben und kurz durchschwenken. Den Topf vom Herd nehmen, das Panko einrühren und mit einer kleinen Prise Salz abschmecken.

Nach Ende der Garzeit die Maispouardenbrüste aus den Beuteln nehmen und trockentupfen. Den Bratensatz auffangen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pouardenbrüste darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Zitronenscheiben und Rosmarin mitbraten. Die Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem Bratenfett nappieren.

Die pochierten Maispouardenbrüste in Tranchen schneiden und mit den bunten Gemüsestreifen und Chorizo-Panko-Bröseln auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Hinkel am 19. August 2015