

Gefüllte Maispoularde mit Frankfurter Soße, Karotten

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste	Mehl	2 EL Pankobrösel
2 EL Pinienkerne	6 Zweige glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die grüne Sauce:

$\frac{1}{4}$ Bund Borretsch	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{4}$ Bund Kresse
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Pimpinelle	$\frac{1}{4}$ Bund Sauerampfer
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	200 g griech. Joghurt	100 g Quark
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten:

8 kleine Karotten mit Grün	1 Orange, Saft, Abrieb	1 EL Honig
1 TL Balsamico	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	Salz

Für die Kartoffeln:

8 Drillinge	1 EL feines Salz
-------------	------------------

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten und fein hacken. Pinienkerne und Petersilie mit den Bröseln und der Butter vermengen. Salzen und pfeffern. Die Masse unter die Haut der Maispoulardenbrüste füllen und mit Zahnstochern fixieren. Die Brüste in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Nach dem Braten salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Für die grüne Sauce:

Die Grüne-Sauce-Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Quark und Joghurt kräftig salzen und pfeffern und mit den Kräutern vermengen. Mit dem Stabmixer halbglatt aufmixen.

Für die Karotten:

Von den Karotten das Grün bis auf 2 cm abschneiden. Diese dann schälen und kurz in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Honig, Balsamico, Orangenabrieb und Salz hinzugeben. Die Karotten nach dem Blanchieren in die Marinade geben und ziehen lassen. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die marinierten Karotten aus der Marinade nehmen, in einer Pfanne goldbraun anbraten und mit dem Orangensaft ablöschen. Nach diesem Vorgang die Karotten nochmals in die Marinade legen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen. Die unter der Haut gefüllte Maispoularde mit Frankfurter-Grüne-Sauce, Orangen-Honig-Karotten und Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Olivia Illig am 18. April 2017