

# Maispouarden-Brust mit mediterranem Gemüse und Bulgur

## Für zwei Personen

### Für die Maispoularde:

2 Maispouardenbrüste à 180 g	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

2 Zucchini	1 gelbe Paprikaschote	150 g Cherry-Tomaten
150 g getr. Öl-Tomaten	100 ml passierte Tomaten	3 EL Tomatenmark
1 mittelgroße Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 EL Crème-fraîche	200 ml Hühnerfond	50 g Pinienkerne
2 Zweige Rosmarin	2 TL edelsüßes Paprikapulver	2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano	Olivenöl	2 TL Zimt
Zucker	Salz	1 TL Cayennepfeffer

### Für den Bulgur:

150 g Bulgur	2 Frühlingszwiebeln	200 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken wedeln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.

Nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen, Rosmarin und Thymian auf die Brust legen und zum ruhen in den Ofen geben.

### Für das Gemüse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in eine Pfanne geben. Öl mit Rosmarin parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zucchini und Paprika abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in der Pfanne anbraten. Getrocknete Tomaten, passierte Tomaten, Tomatenmark, Crème fraîche und Fond dazugeben. Mit Salz, Paprikapulver und Oregano würzen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Etwas Saft in die Pfanne geben und zugedeckt 10 Minuten garen. Zum Ende der Garzeit die Cherry-Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken. Pinienkerne in einer separaten Pfanne rösten und am Ende über dem Gemüse verteilen.

### Für den Bulgur:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Diese in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und den Bulgur einrühren. Ca. 200 ml Wasser zufügen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft in die Pfanne geben. Etwas köcheln lassen und den Bulgur quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Basilikum untermischen. Bulgur in einem Servierring anrichten.

Gebratene Maispouardenbrust mit mediterranem Gemüse und Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Madeline Kain am 05. März 2018