

Maispoularde, Gemüse-Pilaw, Kartoffel-Stroh, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Maispoularden:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g	2 Knoblauchzehen	2 EL flüssiger Honig
2 Zweige Thymian	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. mildes Chilipulver
Rapsöl	grobes Meersalz	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 lila Möhren	100 g stückige Tomaten	50 g Zuckerschoten
1 Stange Frühlingslauch	1,5 TL Korinthen	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriandersamen	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Pilaw:

125 g Langkornreis	60 ml Hühnerfond	1 g Safranfäden
2 Zweige Thymian	1 Stängel glatte Petersilie	Salz

Für das Kartoffelstroh:

4 lila Kartoffeln	125 ml Olivenöl	Salz
-------------------	-----------------	------

Für den Minz-Joghurt:

1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	200 g Quark (20%)
1 kleines Bund Minze	1 TL getrocknete Minze	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Zum Garnieren:

2 EL Mandeln	4 EL Pinienkerne	2 EL Pistazienkerne
--------------	------------------	---------------------

Für die Maispoularden:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Die Maispoularden waschen, trocken tupfen und mit Rapsöl und Honig bestreichen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten und anschließend mit Paprika- und Chilipulver sowie grobem Meersalz, Thymian und Knoblauch bestreuen.

Das Fleisch im Ofen ca. 20 Minuten fertig garen und anschließend mit Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen. Die Möhren in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten, die Zuckerschoten und Dosen-Tomaten dazugeben. Frühlingslauch putzen, alles fein schneiden und dazugeben. Korinthen untermischen und mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Alles salzen und offen bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pilaw:

In einem Topf reichlich Wasser salzen und zum Kochen bringen. Die Safranfäden mit dem Fond verrühren und in das kochende Wasser geben. Den Reis darin gar kochen und abgießen. Reis mit dem gebratenen Gemüse vermengen. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Jeweils einen Esslöffel davon fein hacken und den Gemüse-Pilaw damit garnieren.

Für das Kartoffelstroh:

Die Kartoffeln schälen, in lange dünne Stifte schneiden und ausdrücken.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Kartoffelstifte darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für den Minz-Joghurt:

Die Zitrone halbieren und 2 EL Zitronensaft auspressen. Den Joghurt und Quark mit dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren. Die getrocknete Minze mit Mörser und Stößel fein zermahlen und durch ein Haarsieb in die Joghurtmasse geben. Frische Minze kleinschneiden und unterrühren. Den Minz-Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Garnieren:

Die Pinienkerne, Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und vor dem Servieren über das Pilaw streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 16. September 2019