

Gefüllte Maispoularde mit Paprika und Tomaten-Risotto

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g	1 Knoblauchzehe	125 g getrock. Öl-Tomaten
3 EL Parmesan	1 EL Pinienkerne	1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	2 große Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 schwarze Oliven	5 grüne Oliven mit Paprika
50 g Parmesan	250 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
3 EL Olivenöl	2 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Chilisalz		

Für die Paprika:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
1 EL neutrales Öl	2 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Poulardenbrust waschen und mit einem Taschenschnitt öffnen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Parmesan reiben. Fleisch mit Basilikum, Parmesan, Pinienkernen, getrockneten Tomaten und Knoblauch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl zuerst auf der Hautseite kurz scharf anbraten, dann wenden. Im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Für das Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen.

Risottoreis dazugeben, kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond aufgießen. Parmesan reiben. Tomaten waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Nach ca. 10 Minuten Tomaten, Oliven, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz zufügen. Parmesan am Ende untermischen.

Für die Paprika:

Paprikasorten waschen, schälen, entkernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und Paprika dazugeben. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 05. November 2019