

Perlhuhn mit Schmor- Artischocken, Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Ratatouille-Vinaigrette:

1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini
$\frac{1}{4}$ Aubergine	150 ml Gemüsefond	1 TL Speisestärke
2 EL Olivenöl	1 EL Aceto Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer
Salz		

Für Schmor-Artischocken, Fleisch:

2 Perlhuhnbrüste	3 kl. frische Artischocken	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
50 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Rucola

Für die Ratatouille-Vinaigrette:

Einen Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, weiße Trennstege und Kernchen entfernen.

Zwei Drittel der roten Paprika in grobe Stücke teilen, mit Gemüsefond in einen Mixer geben und ca. 2 Minuten sehr fein pürieren. Den so entstandenen Paprikasaft durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einem Topf pressen und auf ca. 125 ml einkochen. Dabei gelegentlich umrühren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Die restliche rote sowie gelbe Paprika mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen ebenfalls klein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Aceto Balsamico ablöschen. Pfanne vom Herd ziehen. Paprikareduktion unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Für Schmor-Artischocken, Fleisch:

Von den Artischocken die äußeren Blätter bis auf die inneren Herzblätter entfernen. Artischocken waschen, halbieren und die Hälften mit Zitronensaft beträufeln. Thymian und Rosmarin waschen, trockenwedeln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Olivenöl mit Kräutern in einer breiten Pfanne erhitzen, die Artischockenhälften und Perlhuhnbrust zugeben und rundum etwa 4 Minuten anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Fleisch herausnehmen und bei 150 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Kerntemperatur sollte 70 Grad haben.

Artischocken mit Geflügelfond ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich schmoren.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Vinaigrette auf einen Teller kreisförmig geben. Artischocken, Perlhuhn und Rucola darauf anrichten und servieren.

Julia Riedmiller am 02. Dezember 2021