

Poularde mit Estragon-Soße, Estragon-Öl, Zwiebel-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 ausgel. Poularden-Brüste
Salz

1 Knoblauchzehe
Pfeffer

2 EL Butterschmalz

Für die Estragonsauce:

2 Schalotten
40 ml Weißwein
2 Zweige Estragon

1 Zitrone, Saft
2 EL Sherry
Zucker

100 ml Geflügelfond
Speisestärke
Salz, Pfeffer

Für das Estragon-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Estragon

200 ml Rapsöl

Für das Zwiebelpüree:

4 weiße Zwiebeln
30 g kalte Butter
Salz

1 kl. Knoblauchzehe
50-100 ml Geflügelfond
Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
Öl

Für die Ratatouille-Rose:

1 Aubergine
1 Tomate
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

1 Zucchini
1 Schalotte
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 TL getrock. Thymian

1 rote Paprika
1 Knoblauch
1 TL Tomatenmark
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Fleisch:

Einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten.

Knoblauch andrücken, hinzufügen und mit anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Anschließend Fleisch in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 75-80 Grad bei 180 Grad fertig garen. Kurz vor Ende herausnehmen und kurz ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Estragonsauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Im Bratenfett des Fleisches Schalotte und Estragon anschwitzen. Mit Sherry und Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Geflügelfond hinzugeben und einkochen lassen. Ggf.

mit Stärke binden. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende durch ein Sieb pürieren.

Für das Estragon-Öl:

Estragon und Öl mixen und abseihen.

Für das Zwiebelpüree:

Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Mit Öl in einem Topf andünsten. Mit Geflügelfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Zwiebeln weich sind, alles pürieren und die Butter unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Ratatouille-Rose:

Aubergine, Zucchini und Tomaten putzen und in feine Scheiben schneiden. Paprika hal-

bieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Scheiben schneiden.
Eine Muffinform fetten und das Gemüse einschichten.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen.

Zitrone halbieren und Zitronensaft auspressen.

Aus Zitronensaft, Tomatenmark, Öl, Thymian, Schalotte, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die fertigen Rosen bepinseln. Im Ofen 25-30 Minuten backen.

Franziska Kolb am 25. November 2025