

Mais-Poularden-Brust mit zweierlei Pfeffer-Soßen

Für 4 Personen

Für die Pfeffersoße:

1 TL grüne Pfefferkörner	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Cognac	30 ml Portwein	200 ml Kalbsfond
Salz	1 TL weiße Pfefferkörner	50 ml weißer Portwein
200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne	

Für die Maispoularde:

3 Tomaten	1 Limette	4 Maispoulardenbrüste a ca. 180 g
Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl	1 TL Butter
1 Stiel Basilikum		

Für die Soßen die grünen Pfefferkörner mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf eine gewürfelte Schalotte mit 1 EL Butter anschwitzen, grüne Pfefferkörner zugeben mit dem Cognac und dann mit dem Portwein ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann mit Kalbsfond auffüllen und die Soße nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Soße mit Salz abschmecken. Für die helle Pfeffersoße restliche Schalotte mit den weißen Pfefferkörnern in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem weißen Portwein und Geflügelfond ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen, kurz einkochen und mit Salz die Soße abschmecken. Den Ofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze (160 Grad Umluft, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und dann sofort in Eiswasser geben, die Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Limette großzügig schälen und die Fruchtfilets herausschneiden. Die Maispoularde mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten so das sie leicht goldbraun sind, dann für ca. 6-7 Minuten im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen. Tomatenstreifen und Limettenfilets in einer Pfanne mit 1 TL Butter leicht anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikumblättern verfeinern. Maispoulardenbrüste aufschneiden mit den Tomaten-Limettenfilets garnieren und mit den beiden Pfeffersoßen anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffel-Püree.

Karlheinz Hauser Montag, 10. November