

Parmesan-Taco mit Poularden-Brust und Joghurt-Soße

Für 2 Personen

150 g Parmesankäse	1/2 EL Mehl	2 Poulardenbrüste a ca. 100 g
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
50 g Staudensellerie	50 g Möhren	50 g Zucchini
50 g Lauch	1 Zweig frischer Koriander	150 g griechischer Joghurt
80 ml Geflügelfond	2 EL Chili-Chickensoße	2 EL Tomatenconfit
1 Msp. Curry, scharf	1 Msp. Piment d'Espelette	

Tomaten-Confit:

3 Tomaten	3 getrocknete Tomaten	1 TL Aprikosengelee
2 EL Limonenöl	Salz	Piment d'Espelette

Den Backofen auf 70 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Parmesanreiben, mit Mehl vermischen. Auf zweimal die Käsemasse in eine beschichtete warme Pfanne geben, dass sich ein dünner Käsefilm bildet. Diesen Käsefilm mit einer Palette herausnehmen. Die noch warme Käseschicht wie einen Taco formen und an einem trockenen Ort aufbewahren. Insgesamt zwei Tacos zubereiten. Fleisch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem Thymianzweig von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Staudensellerie und Möhren schälen und die zwei Enden der Zucchini entfernen. Den Lauch halbieren und säubern. Alle Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Möhren und den Staudensellerie in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen, dann Zucchini und Lauch zugeben und weitere ca. 5 Minuten zugedeckt anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Joghurtsoße Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden Joghurt mit Geflügelfond, Chili-Chickensoße, Tomatenconfit vermischen. Mit Curry, Salz und Piment d'Espelette würzen und Koriander untermischen. Das Gemüse mit etwas Joghurt-Soße marinieren. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden. Das Gemüse auf den Teller geben, den Parmesantaco aufsetzen und die Poulardenstreifen dazugeben. Restliche Joghurtsoße dazu anrichten.

Tomaten-Confit:

Die frischen Tomaten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen, und in sehr feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten fein schneiden. In einem Topf Aprikosengelee und Limonenöl leicht erhitzen. Frische und getrocknete Tomaten untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Jörg Sackmann Donnerstag, 19. August 2010