

Lackierte Perlhuhn-Brust mit Blatt-Spinat

Für 4 Personen

2 EL Szechuan Pfefferkörner	1 EL Rosa Pfefferkörner	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig	1 EL Sojasoße	4 Perlhuhnbrustfilets mit Haut
Salz	2 EL Speiseöl	1 Zweig Thymian
500 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	Pfeffer, Muskat	150 ml Geflügelsoße

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Für den Lack die verschiedenen Pfeffer in einem Mörser oder Cutter fein schroten und mit Honig und Sojasoße verrühren. Die Perlhuhnbrüste von möglichen Federkielen befreien und mit einem Krepppapier trocken tupfen und salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Thymian einlegen und die Brüste auf der Hautseite darin 3 Minuten braten, auf die Fleischseite wenden und kurz braten. Wieder wenden und Hautseiten mit dem Pfefferlack einstreichen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10- 15 Minuten garen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Knoblauchzehe zugeben. Spinat in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den Knoblauch entfernen. Die Soße in einem Topf erwärmen. Perlhuhnbrüste mit Spinat auf Tellern anrichten, die Soße angießen. Dazu passen Kartoffelgnocchi.

Karlheinz Hauser Montag, 13. Dezember 2010