

Mais-Poularde mit Karotten-Salsa und Koriander-Dip

Für 4 Personen

Für den Koriander-Dip: 30 g frische Petersilie 15 g Koriander
1 TL Pinienkerne 15 g Parmesan 1/2 Knoblauchzehe
Salz 40 ml Olivenöl 60 g Crème-fraîche

Für die Poularde:

400 g Karotten 120 ml Olivenöl 1 TL abgeriebene Orangenschale
2 Tomaten 400 g Hähnchenbrustfilet 2 Schalotten
1/2 rote Paprika 1 Bund Schnittlauch 1 EL Teriyakisauc
1 Ei 2 TL Speisestärke Meersalz
Sezuchanpfeffer 1 Spritzer Limettensaft 1 Msp. abgeriebene Limettenschale
1 Prise Anis 1 Zwiebel 30 ml weißer Balsamico
100 ml Karottensaft 100 ml Geflügelfond 1 Zweig Thymian
1 TL Korianderkörner 1 Bund Koriander 3 EL Pinienkerne
100 ml Geflügeljus

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Für den Dip Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden. Kräuterblätter, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, etwas Salz, Olivenöl und Crème-fraîche in einem Cutter fein pürieren. Die Karotten schälen und mit 50 ml Olivenöl und abgeriebener Orangenschale in einen Schmortopf mit Deckel geben und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten weich garen. Anschließend die gegarten Karotten erkalten lassen und in 3 cm große Würfel schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Vom Hähnchenbrustfilet 100 g in 5 mm dicke und 6 cm lange Streifen schneiden. Diese leicht plattieren. Restliches Hähnchenbrustfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden. Von der Paprikaschote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen, Paprikawürfel zugeben und mit anbraten. Teriyakisauc zugeben, Schnittlauch untermischen und alles auskühlen lassen. Dann die klein geschnittenen Fleischwürfel, Ei, Speisestärke, 1 EL vom Koriander-Dip, etwas Salz, Sezuchanpfeffer, Limettensaft, Limettenschale und Anis zum angeschwitzten Gemüse geben und gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen (etwas Tischtennisball groß) formen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen. Karottensaft und Geflügelfond angießen, Thymian einlegen. Korianderkörner im Mörser zerstoßen und mit 1 Msp. Anis, Sezuchanpfeffer und einer Prise Salz würzen. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Karotten, Tomatenwürfel und Koriander unter die Flüssigkeit mischen. In einer backofeneigneten Pfanne mit 4 EL Olivenöl die Geflügelbällchen kurz von allen Seiten anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 4 Minuten garen. Dabei immer wieder mit etwas Geflügeljus glasieren, damit Sie eine schöne Farbe bekommen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Hähnchenstreifen saftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Karottensalsa in der Tellermitte anrichten, darauf die Poulardenbällchen geben, die gebratenen Hähnchenstreifen dazu legen und den Koriander-Dip dazu reichen.

Jörg Sackmann 03. Juli 2012