

Perlhuhn-Brust mit Honig und Emmer-Reis

Für 2 Personen

Für das Rote-Bete-Püree:

1 Rote Bete	2 Schalotten	80 g Butter
20 ml Sherryessig	40 g feiner Zucker	300 ml Hühnerfond
Meersalz		

Für den Emmerreis:

2 Schalotten	100 g Emmerreis	1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	20 ml Wermut
300 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer	30 g Parmesan, frisch
20 g Butter		

Für den Honigsirup:

1 TL Korianderkörner	10 Pfefferkörner	1 EL Holunderessig
1 EL Sherry	20 g Blütenhonig	Salz

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets mit Haut	4 EL Rapsöl	2 Zweige Zitronen-Thymian
2 Stiele Koriander		

Für das Rote-Bete-Püree: Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete waschen, trockenreiben und in ein Stück hitzebeständige Folie wickeln. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 25 Minuten garen, bis sie weich sind. Rote Bete herausnehmen, auswickeln und etwas abkühlen lassen. Die Haut der noch warmen Bete abziehen. Rote Bete in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in 10 g Butter anbraten. Gewürfelte Rote Bete, Sherryessig und Zucker zufügen und einige Minuten einköcheln lassen, dann Hühnerfond zufügen und so lange reduzieren, bis die ganze Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Dann mit der übrigen Butter zu einem weichen Püree mixen. Püree durch ein Sieb passieren und mit etwas Salz würzen und warm stellen.

Für den Emmerreis: Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und im Olivenöl glasig anschwitzen. Emmerreis zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, unter Rühren, die Flüssigkeit einköcheln lassen. Dann den heißen Geflügelfond zugeben und ca. 18 Minuten langsam garen, würzen. Sobald der Emmerreis gar ist, Parmesan und Butter nach und nach unterrühren.

Für den Honigsirup: Korianderkörner und Pfefferkörner fein mörsern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Holunderessig und Sherry in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Honig zugeben, etwas reduzieren. Die gerösteten Gewürze zugeben und mit Salz abschmecken. Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Für die Perlhuhnbrust: Perlhuhnbrüste mit etwas Rapsöl beträufeln, mit Zitronenthymian und Koriander in hitzebeständige Frischhaltefolie einschlagen und im Ofen ca. 30 Minuten garen. Anschließend die Brüste auspacken, auf der Hautseite mit dem Honigsirup einstreichen und würzen. Im Rapsöl auf der Hautseite knusprig anbraten. Perlhuhnbrüste herausnehmen und zu Medaillons aufschneiden. Den Emmerreis zu jeweils 3 kleinen Nocken formen und auf die Teller geben, Perlhuhn aufsetzen und jeweils 3 Löffel Rote-Beete-Püree zugeben und nach Belieben mit Erbsen- oder normaler Kresse garnieren.

Jörg Sackmann am 20. August 2013