

Perlhuhn-Brust mit Fregola Sarda und Brokkoli

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl |
| 200 g Fregola Sarda | Salz | 1 Msp. Baharat |
| 400 ml Geflügelfond | 4 Perlhuhnbrüste | 2 EL Pflanzenöl |
| 40 g Pinienkerne | 2 Zweige Thymian | 300 g Brokkoli |
| 4 Mini-Pak Choi | 80 g kalte Butter | Zucker |
| 50 g Parmesan | Pfeffer | 1 Msp. Cayennepfeffer |

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Fregola Sarda zugeben und glasig werden lassen, mit Salz und Baharat würzen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Pasta zugedeckt 12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Sie sollte noch Biss haben, aber nicht zu fest sein, ähnlich einem Risotto. Falls nötig, noch ein wenig Fond zugeben.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhnbrüste von Sehnen befreien, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundum salzen. Pflanzenöl in einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Die Perlhuhnbrüste wenden und eine weitere Minute braten. Danach in den Ofen geben und je nach Stärke ca. 10 Minuten durchgaren.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Brokkoli darin bissfest garen.

Den Pak Choi waschen, putzen und, sobald der Brokkoli bissfest ist, nur wenige Sekunden mit im Topf blanchieren.

Brokkoli und Pak Choi abgießen, zurück in den Topf geben und 1/3 der Butter zugeben und schwenken. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas Butter und Thymianzweige in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter mit einem Löffel über das Fleisch träufeln.

Parmesan fein reiben und mit etwas Butter unter die Fregola Sarda rühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne untermischen.

Fregola Sarda auf Tellern verteilen. Die Perlhuhnbrüste in dicke Scheiben schneiden und mittig daraufsetzen. Das Gemüse um das Fleisch verteilen. Mit dem Bratfond umträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Ali Güngörmüs am 22. Juli 2020