

Perlhuhn-Brust mit Möhren-Stampf und Pellkartoffeln

Für 4 Portionen

300 g Karotten	5 g Butter	4 Perlhuhnbrüste
300 g Drillinge	Kümmel	1 Zwiebel
1 Prise Curry	1 Prise Muskat	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	1 Lorbeerblatt	

Die Karotten in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und die Karotten darin anschwitzen. In einem anderen Topf die Drillinge mit Salz und Kümmel würzen. Wasser dazugeben, auf den Herd stellen und die Kartoffeln kochen.

Die Perlhuhnbrust gleichmäßig mit Curry und Salz würzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Karotten etwas zur Seite schieben, die Zwiebeln auf die freie Fläche geben und mit garen. Mit einer Prise Zucker karamellisieren und mit Muskat und Salz würzen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Mit Mineralwasser (egal ob mit oder ohne Kohlensäure) ablöschen und alles garen lassen.

In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und die Perlhuhnbrust darin anbraten. So lange wie möglich auf der Hautseite braten. Dann bleibt das Fleisch schön saftig. Den Topf mit den Karotten vom Herd nehmen, etwas Butter hineingeben und grob zerstampfen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014