

# Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous und Erdnuss-Soße

## Für 2 Personen

4 Perlhuhnbrüste, mit Haut	150 g Instantcouscous	1 Stange Lauch
200 g weiße Champignons	150 g Erdnussbutter	1 EL Butter
600 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	0,5 Bund Schnittlauch
Sonnenblumenöl	Raz-el-hanout	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen und vorsichtig je eine Tasche einschneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien. Die Champignons putzen und gemeinsam mit dem Lauch in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin beides anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Perlhuhnbrüste mit dem Gemüse füllen und in einer erhitzten Pfanne mit Öl zunächst auf der Hautseite anbraten und anschließend in den Backofen geben und etwa zehn Minuten darin garen lassen. Für die Soße 300 Milliliter Geflügelfond zusammen mit dem Weißwein aufkochen lassen und die Erdnussbutter so lange einrühren bis die Soße eine schöne Konsistenz hat. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den übrigen Fond mit etwas Raz el hanout erhitzen und den Couscous darin einrühren. Abschließend die Butter unterrühren und mit dem Schnittlauch verfeinern. Den Couscous zusammen mit den gefüllten Perlhuhnbrüsten auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Nelson Müller am 03. Dezember 2010