

Maispouarden-Brust, Kürbis-Quinoa, Granatapfel-Sirup

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

4 Maispouardenbrüste	2 Zweige Zitronenthymian	Butterschmalz
Salz	gemahlener Pfeffer	

Für den Kürbis-Quinoa:

3 Tassen Quinoa	3 Möhren	1 kg Hokkaido
3 große Schalotten	3 Knoblauchzehen	1 Stange Lauch
1 Chilischote	1 Dose geschälte Tomaten	50 ml Orangensaft
150 ml Gemüsefond	2 Zweige glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
2 Msp. gemahlener Anis	Öl	Salz

Für den Sirup:

1 Granatapfel	100 ml Granatapfelsirup	Stärke
---------------	-------------------------	--------

Für die Jus:

200 ml Geflügeljus	100 ml Portwein	100 ml Rotwein
Stärke	Salz	Pfeffer

Für die Walnüsse:

20 g Walnüsse	1 EL Walnussöl	brauner Zucker
---------------	----------------	----------------

Für die Maispoularde: Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Pouardenbrüste waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite im Butterschmalz so lange braten, bis sie knusprig sind. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und das Fleisch damit belegen. Im heißen Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 60 Grad fertig garen.

Für den Kürbis-Quinoa: Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Möhren, Kürbis und Lauch schälen bzw. putzen, vom Strunk befreien und ebenfalls fein würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, entkernen und ohne Stilansatz fein würfeln.

Quinoa waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Lorbeerblatt abzupfen. Schalotten, Knoblauch, Möhren, Kürbis, Lauch und Chili in Öl anschwitzen und Anis und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Orangensaft und Fond ablöschen.

Quinoa dazugeben und 15-20 Minuten bei geringer Hitze kochen.

Dosentomaten fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und kurz vor Ende der Garzeit mit den Tomaten dazugeben. Das Ganze mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Für den Sirup: Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale lösen. Kerne zum Sirup geben und ggfs. mit etwas Stärke binden.

Für die Jus: Rotwein und Portwein erhitzen und reduzieren lassen. Jus dazugeben und auf die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig, leicht mit Stärke binden.

Für die Walnüsse: Walnüsse grob hacken und in etwas Walnussöl leicht anrösten. Je nach Geschmack mit Zucker karamellisieren.

Kürbis-Quinoa seitlich auf Teller setzen, die Pouardenbrust auf der Geflügeljus daneben anrichten und mit dem Granatapfelsirup beträufeln.

Das Gericht mit Walnusskernen bestreut servieren.

Nelson Müller am 06. November 2020