

Perlhuhn-Brust mit Karotten-Fregola-Sarda

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut	30 g kalte Butter	100 ml Rosen-Balsam-Essig
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz

Für die Fregola:

160 g Fregola sarda	2 Karotten	2 Zweige Karottengrün
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 ml Weißwein	800 ml Geflügelfond	1 TL Vadouvan
bestes Olivenöl	feines Meersalz	Pfeffer

Für die Karotten:

6 kleine Karotten, mit Grün	1 TL Butter	feines Meersalz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	--------------------------

Für die Garnitur:

60 ml Geflügeljus	1 TL getrock. Rosenblätter
-------------------	----------------------------

Für die Perlhuhnbrust:

Den Ofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosen-Balsam-Essig auf 60 ml einkochen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Perlhuhnbrüste salzen und in Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und mit den Kräuterzweigen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Rosen-Balsam Essig-Reduktion erhitzen und mit der kalten Butter montieren. Brüste damit glasieren und unter der Grillstufe 5 Minuten krossen.

Bekommt man keinen fertigen Rosen-Balsam-Essig, kann man ihn auch selber herstellen. Dafür hellen Balsamico mit 1 TL getrockneten Rosenblättern mindestens 24 Stunden ziehen lassen, dann passieren und je nach Geschmack 1-2 Tropfen Rosenwasser zufügen.

Für die Fregola:

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Parmesan reiben.

Anschließend Karotten schälen, von Enden befreien und fein würfeln.

Schalotten- und Knoblauchwürfel mit Vadouvan in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Karottenwürfel und Fregola dazugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und mit heißem Fond bedecken. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Fregola al dente gegart sind. Vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren mit etwas Olivenöl, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottengrün abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und unterheben.

Für die Karotten:

Karotten schälen und in schäumender Butter bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Fregola auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Je eine Perlhuhnbrust und einige Karotten hübsch anrichten und mit der Jus und den getrockneten Rosenblättern fertigstellen. Das Gericht servieren.

Cornelia Poletto am 16. Juli 2021