

Gebratenes Stubenküken auf Granatapfel-Linsen

Für 4 Personen

2 Stubenküken	80 ml Olivenöl	1 Knolle Knoblauch, jung
2 Tl Pfeffermischung	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Mangosenf	200 g Le Puy Linsen	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	50 g Butter	100 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	1 Granatapfel	50 g Sahne
0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Knoblauchknolle in Scheiben schneiden. Das Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch, Thymian, Rosmarin und zerstoßenem schwarzen Pfeffer erwärmen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Stubenküken am Rückgrat mit einer Schere aufschneiden und flach drücken. Auf ein Backblech geben, mit dem Gewürzöl großzügig bestreichen und etwa 30 Minuten im Backofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch einmal wenden. Nun die Schalotten und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Die Sahne schlagen und unterrühren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zuletzt unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Mangosenf unterrühren. Die Linsen auf Tellern verteilen, die Stubenküken halbieren und darauf anrichten. Mit einigen Blättchen Petersilie garnieren und mit dem Granatapfelkernen bestreuen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 17. April 2010