

Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous

Für 4 Portionen

4 Perlhuhnbrüste	50 g Ziegenfrischkäse	250 g Couscous
500 ml Gemüsefond	6 Möhren mit Grün	20 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	50 g Babyspinat
20 ml Weißweinessig	70 ml Olivenöl	5 Zweige Wildkräuter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Perlhuhnbrüste längs aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Anschließend den Ziegenfrischkäse hineingeben und die Öffnung gut verschließen. Die Perlhuhnbrüste nun in einen Gefrierbeutel geben, diesen fest zubinden und in ein 70 Grad heißes Wasserbad legen. 30 Minuten bei 70 Grad garen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Gemüsefond erhitzen, über dem Couscous verteilen, fünf Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. 20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erwärmen, die Möhren, den Knoblauch und den Ingwer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißweinessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Babyspinat und die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Zusammen mit dem Couscous unter die Möhren schwenken und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Perlhuhnbrüste aus dem Beutel nehmen und in einer heißen Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Die Wildkräuter dem Perlhuhn zufügen, würzen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten knusprig braten. Den Couscous auf Tellern anrichten, die Perlhuhnbrüste in Tranchen schneiden und auf dem Couscous verteilen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 24. September 2011