

# Maispouarden-Brust, gefüllt mit Riesen-Garnele

## Für 4 Portionen

4 saftige Orangen	1 rote Chilischote	4 EL Olivenöl
1 TL Honig	Saft von $\frac{1}{2}$ Limone	Salz, Pfeffer
4 große Riesengarnelen	4 Maispouarden-Brüste á 150 g	$\frac{1}{2}$ reife Honigmelone
60 g Salat		

Von einer Orange die Schale dünn herunterschälen und in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, Hälften fein hacken.

Orangensaft mit Schale und Chili auf ca. 150ml einkochen. Olivenöl und Honig unterquirlen.

Reduktion mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. Riesengarnelen aus der Schale lösen, Darm entfernen. Schwänze abbrausen und trocken tupfen. In jede Maispouarden-Brust eine Tasche schneiden und mit einer Riesengarnele füllen. Jeweils eine gefüllte Brust in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Die Beutel in ein heißes Wasserbad (ca. 70°C) geben, Fleisch darin 20-25 Minuten garen.

Inzwischen Melone schälen, Kerne auskratzen. Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangen-Dressing marinieren. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Fertig gegarte Maispouardenbrüste aus den Beuteln nehmen, Brüste trocken tupfen und in heißem Öl in einer Pfanne kurz auf beiden Seiten anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen.

Anschließend jede Brust in Stücke schneiden und mit dem Salat auf Teller verteilen.

Marinierte Melonenwürfel um die gefüllten Brüste verteilen.

Johann Lafer am 14. November 2024