

Maispoularden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen

Für 4 Personen

Für die Maispoularde:

4 Maispoulardenfilets 100 ml Haselnussöl Salz, Pfeffer

Für Blumenkohlpüree:

$\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl Salz 100 ml Sahne

60 g Nussbutter 1 TL Crème-fraîche $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)

weißer Pfeffer Muskat, frisch Zucker

$\frac{1}{2}$ Kopf Romanesco

Für das Gröstl: 1 kleiner Kopf Blumenkohl 50 g Butter

100 g geröstete Haselnüsse Salz Pfeffer

Für die glasierten Aprikosen:

2 reife Aprikosen 1 Zitrone (Saft) 1 Zweig Rosmarin

200 ml Weißwein 1 EL Honig 1 TL Butter

außerdem: einige Blutampferblätter

Am Vortag Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit dem Öl mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden kaltstellen und marinieren.

Am folgenden Tag für das Püree Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Dann in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Blumenkohlröschen gut abtropfen lassen. Noch warm mit Sahne, Butter und Crème fraîche in einen stabilen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Blumenkohl-Püree mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen, warm halten.

Romanesco putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Ebenfalls in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen. Romanesco abgießen und in eiskaltem Wasser kurz abschrecken. Ebenfalls warm halten.

Für das Gröstl Blumenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und auf einem stabilen Gemüsehobel in etwa 3mm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie langsam zu schäumen beginnt. Dann die Temperatur reduzieren, den Blumenkohl zugeben und unter ständigem Schwenken schonend braten. Sobald der Blumenkohl knackig gegart ist, die Haselnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gröstl auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Aprikosen in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen.

In der Zwischenzeit den Zitronensaft, Rosmarin, Weißwein und Honig in einen Topf geben und einkochen, bis noch ca. zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind.

Die Aprikosen in Spalten schneiden und in den Fond einschwenken, kurz ziehen lassen.

Dann die Butter zugeben, durchschwenken und glasieren.

Poulardenbrüste abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Filets darin bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten, bis sie kross sind. Fleisch dann wenden und fertig garen.

Jeweils etwas Blumenkohlpüree auf 4 Teller geben, die Poulardenbrüste längs tranchieren und darauf anrichten. Das Geröstel darüber fallen lassen. Aprikosenspalten und Romanesco dazu anrichten und nach Belieben mit Blutampferblättern garnieren.

Philipp Stein am 31. Juli 2018