

# Perlhuhn-Brust mit Schmorkarotten-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Karottenstampf:**

500 g Möhren	2 Zwiebeln	1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe	50 g Ingwer	1 EL kalte Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Öl	

**Für das Perlhuhn:**

2 Perlhuhnbrüste	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
------------------	------------------	---------------

**Für den Parmesanschaum:**

200 g Parmesan	1 Vanilleschote	100 ml Gemüsebrühe
1 EL weißer Essig	250 g Sahne	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Für den Stampf die Karotten schälen, in zwei Zentimeter dicke Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Anschließend den Deckel draufsetzen und die Möhren so lange garen, bis sie weich sind. In einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und im Olivenöl andünsten. Danach die Brühe dazugeben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten stampfen und mit einem Teelöffel Ingwer, etwas Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen und zuletzt die kalte Butter unterrühren. Für das Perlhuhn das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets darin etwa fünf Minuten auf der Hautseite anbraten, danach eine Minute auf der Fleischseite. Danach bei schwacher Hitze weitere sechs Minuten ruhen lassen. Für den Schaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark, Brühe, Essig und Sahne in einem Topf aufkochen. Danach den Topf von der Hitze nehmen und den Parmesan reinbröseln. Die Sauce zehn Minuten ziehen lassen, dabei darauf achten, dass die Sauce nicht zu heiß ist, da sie sonst flockt. Danach die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Perlhuhnbrüste mit dem Karottenstampf auf Tellern anrichten und den Vanille-Parmesan-Schaum über das Fleisch geben.

Björn Freitag am 08. August 2014