

Maispoularde, Granatapfel-Soße, Kart.-Stampf, Speck-Chips

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

| | | |
|-----------------------|-----------|-------------------|
| 2 Maispoulardenbrüste | 1 Zitrone | 4 EL neutrales Öl |
| Chili | Salz | Pfeffer |

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------|-------------|----------------|
| 1 Granatapfel | 1 Schalotte | 100 ml Rotwein |
| 50 ml Geflügelfond | 2 EL Honig | 1 TL Stärke |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Süßkartoffel-Stampf:

| | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 2 Süßkartoffeln | 1 L Geflügelfond | 3 EL Mandelmilch |
| 50 g Butter | Salz | Pfeffer |

Für die Speck-Chips:

| | |
|---------------------|------------|
| 100 g Parmaschinken | 1 EL Honig |
|---------------------|------------|

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maispoularden waschen und abtupfen. Chili, Salz und Pfeffer mischen und die Maispoularden zunächst mit Öl und dann mit der Gewürzmischung einreiben. Eine Grillpfanne mit etwas Öl einreiben und die Brüste auf beiden Seiten ca. 4 Minuten scharf anbraten.

Die Zitronenschale fein reiben und $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. Maispoularde mit Zitronensaft und -schale einreiben und ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce:

Den Granatapfel halbieren. 2 EL Kerne herauslösen und den Rest auspressen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der zuvor benutzten Grillpfanne glasig anbraten. Das Ganze mit Rotwein ablöschen, Granatapfelsaft und Fond hinzugeben und Stärke einrühren. Nun die Sauce um $\frac{1}{3}$ einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Am Ende die Granatapfelkerne hinzu geben.

Für den Süßkartoffel-Stampf:

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Fond kochen. Abgießen, leicht abdampfen lassen. Dann stampfen und mit ein wenig Mandelmilch, Butter, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für die Speck-Chips:

Parmaschinken-Scheiben in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Noch heiß mit Honig beträufeln und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Maispoulardenbrust mit Granatapfelsauce, Süßkartoffel-Stampf und Speck-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hoffmann am 29. November 2017