

Perlhuhn-Rouladen mit Polenta-Schnitten und Peperonata

Für zwei Personen

Für die Perlhuhn-Rouladen:

2 Perlhuhnbrüste, ohne Haut	2 große dünne Scheiben	Parmaschinken
50 g Frischkäse	50 g Öl-Tomaten	2 Zweige Thymian
4 Salbeiblätter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Peperonata:

1 gelbe Paprikaschote	2 rote Paprikaschoten	1 mittelgroße Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	300 g passierte Tomaten	200 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	1 kleine getr. Chilischote
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin, 1 TL Nadeln	Piment d'Espelette
Salz		

Für die Polenta-Schnitten:

150 g Polentagrieß	100 ml Vollmilch, 3,5 %	40 g Parmesan
1 Zweig Rosmarin, 1 EL Nadeln	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	Öl
20 g Butter	Salz	

Für den Pancetta-Chip:

4 Scheiben Pancetta	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin, 1 TL Nadeln	
---------------------	---	--

Für die Perlhuhn-Rouladen:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. Fleisch längs so einschneiden, dass man es auseinanderklappen kann (Schmetterlingschnitt). Zwischen zwei Lagen Folie mit dem Plattiereisen flachklopfen. Die eine Brust auf eine Scheibe Parmaschinken legen, pfeffern, die zweite Scheibe Schinken drauflegen und die Salbeiblätter drauf verteilen. Einrollen und mit einer Rouladennadel feststecken. Für die andere Roulade, Frischkäse und klein geschnittene Tomate mit abgezupftem Thymian vermischen, salzen und pfeffern. Die Mischung auf der Roulade verteilen und ebenfalls einrollen und mit der Rouladennadel fixieren. Beide Rouladen zunächst auf der Nahtseite in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Dann von allen Seiten braten, Pfanne in den Ofen geben und beide Rouladen 4-6 Minuten garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen, Perlhuhn-Rouladen herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Peperonata:

Zwiebel abziehen und in Rauten schneiden. Paprikas halbieren, putzen und mit einem Sparschäler schälen und in Rauten schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch bei milder Hitze andünsten, Tomatenmark hinzufügen, weiterdünsten, Paprikas hinzufügen und mit dem Gemüsefond und den passierten Tomaten ablöschen. Nach 10 Minuten Lorbeer und Chilischote hinzufügen. Nach weiteren 10 Minuten mit Salz und Piment d'Espelette würzen, Lorbeer und Chili entfernen und mit Rosmarin und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Polenta-Schnitten:

Milch mit 500 ml Wasser mischen, salzen und in einem beschichteten Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und den Polentagrieß unter Rühren nach und nach einstreuen. Dann wieder bei kleiner Hitze auf die Kochplatte stellen und immer weiter rühren. Parmesan reiben.

Rosmarinnadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und geriebenen Parmesan dazugeben. Die fertige Polenta in ein mit Frischhaltefolie und mit Öl bestrichene Auflaufform legen und abkühlen lassen. Polenta in Stücke schneiden, in einer Pfanne in Butter anbraten, mit Orangenabrieb würzen.

Für den Pancetta-Chip:

Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Pancetta-Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Rosmarinnadeln dazugeben. Pancetta-Scheiben sollten nicht übereinander liegen. Mit Backpapier abdecken und einem weiteren Backblech abdecken. Ca. 8-12 Minuten backen bis die Pancetta-Streifen knusprig sind. Überschüssiges Fett auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 09. August 2021