

Perlhuhn Suprême mit Portwein-Feigen, Gewürz-Bulgur

Für zwei Personen

Für den Gewürz-Bulgur:

50 g grober Bulgur	1 Schalotte	1 Orange, davon Saft
3 Zweige Minze	1 TL Ras el-Hanout	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Portwein-Feigen:

4 Feigen	1 kleine rote Zwiebel	1 Orange, davon Saft
50 g getrock. Aprikosen	100 ml roter Portwein	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhn Suprême	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------------	---------------

Für den Gewürz-Bulgur:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bulgur abwaschen und in einem kleinen Topf mit etwa 100 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen und anschließend etwa 7 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde. Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Bulgur dazugeben und kurz mitbraten. Orange auspressen und Bulgur mit Saft ablöschen. Einkochen lassen. Minze klein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken.

Für die Portwein-Feigen:

Von den Feigen den Boden sehr dünn abschneiden. Oberes Drittel ebenfalls abschneiden und Feigen aushöhlen, dabei das Fruchtfleisch aufheben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen ebenfalls fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Orange auspressen und Zwiebeln mit Saft ablöschen. Feigen-Fruchtfleisch, Aprikosen und 2-3 EL Portwein dazugeben und einkochen. Mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Masse dann in die ausgehöhlten Feigen füllen. Feigen in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschmoren. Mit restlichem Portwein ablöschen und einköcheln lassen bis Feigen weich sind. Dabei ab und zu mit Portwein übergießen.

Für das Perlhuhn:

Überschüssiges Fett und Haut vom Perlhuhn entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Perlhuhn etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite braten. Anschließend so an den Pfannenrand legen, dass die Seiten und die Flügel ebenfalls gebräunt werden. Im Backofen bei 70 Grad warmstellen.

Zum Anrichten den Bulgur kreisförmig auf einen Teller geben. Die Perlhuhn Suprême und die Feigen auf dem Bulgur anrichten. Mit etwas Portwein von den Feigen begießen.

Torsten Woelpl am 19. Dezember 2023