Perlhuhnbrust mit Feta- Auberginen- Dip, Freekeh- Salat

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets, à 200 g 1 EL Harissapaste 2 EL Butter
Öl 1 TL Salz

Für den Dip:

1 große Aubergine 250 g Kichererbsen 1 kleine Knoblauchzehe
 $\frac{1}{4}$ Salzzitrone 150 g Feta 3-4 EL Olivenöl
30 g geröst. Haselnüsse

Für den Freekeh-Salat:

270 g Freekeh 2 rote Zwiebeln 2 Zitronen, Saft, Abrieb
1 EL Weißweinessig 500 ml Gemüsefond 50 ml Olivenöl
2 EL Berberitzen 1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Minze

Für die Perlhuhnbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrust von beiden Seiten salzen. Die Fleischseite zusätzlich dünn mit Harissapaste einreiben. Auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mit einem Topf o.ä. beschweren, um den Kontakt mit dem Pfannenboden zu gewährleisten. Nach 7-10 Minuten, bzw. wenn die Haut goldbraun ist, die Butter hinzufügen. Temperatur auf niedrige Stufe stellen und auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten. Fleisch im Backofen bei 180 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 68 Grad garen. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Anrichten ruhen lassen.

Für den Dip:

Aubergine rundherum einstechen und auf einem Gitter in den Ofen legen.

Alle 10 Minuten wenden, sodass die Schale komplett verkohlt ist.

Die übrigen Zutaten, bis auf die Haselnüsse, in einem Mixer vermengen, bis eine feine Paste entsteht. Aubergine nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, Schale entfernen und mit der Paste im Mixer vermengen. Dip in eine Schale geben, Haselnüsse grob hacken und Dip damit garnieren.

Für den Freekeh-Salat:

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Eine davon in Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Freekeh hinzufügen und 1-2 Minuten mitrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und aufgießen bis der Freekeh rund 2 cm mit Fond bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 20 Minuten garziehen lassen.

Petersilie und Minze hacken. Mit 50 ml Öl, restlichen Zwiebeln, Berberitzen, Essig und etwas Zitronensaft und -abrieb vermischen.

Freekeh nach dem Garen aus dem Topf in eine große Schüssel geben, um ihn etwas abkühlen zu lassen, dann lauwarm mit den übrigen Zutaten vermischen.

Carsten Scholz am 17. Juli 2025