Perlhuhnbrust, Harissa-Portwein-Soße, Feta-Auberginen

Für zwei Personen

Perlhuhnbrust:	2 Perlhuhnbrüste, à 200 g	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Mehl	Salz, Pfeffer
Auberginenröllchen:	2 Auberginen	1 Knoblauchzehe
50 g Feta	100 ml Olivenöl	30 g getrock. Berberitzen
10 gerös. Haselnüsse	2 Zweige Minze	Salz, Pfeffer
Harissa-Portwein-Sauce:		
1 EL Harissapaste	50 ml hellen Portwein	50 ml Geflügelfond
Nocken und Salat:		
100 g Freekeh	1 Fenchelknolle, mit Grün	1 Salzzitrone
1 Orange, Saft	1 Zitrone, Abrieb	60 g Feta
10 ml Weißweinessig	1 TL Harissapaste	3 EL Olivenöl
20 g geröst. Haselnüsse	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für die Perlhuhnbrust: Backofen auf 80 Grad vorheizen, Teller auf den Rost stellen. Perlhuhnbrüste trockentupfen, leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brüste auf jeder Seite 5-6 Minuten anbraten und dann für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Auberginenröllchen: Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in einer Grillpfanne für 2-3 Minuten je Seite anbraten und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen. Berberitzen 10 Minuten in warmen Wasser einweichen, abgießen und abtropfen lassen. Fünf Berberitzen beiseitelegen und für die Freekeh-Nocken verwenden.

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Berberitzen, gezupfte Minzblätter, Knoblauch und Haselnüsse in einem Mixer pürieren und das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je eine gegrillte Auberginenscheibe mit dem Pesto bestreichen, in die Mitte ein Stück Feta setzen und aufrollen.

Für die Harissa-Portwein-Sauce: In die Pfanne mit dem Bratenansatz der Perlhuhnbrüste Harissapaste geben und erhitzen. Mit dem Portwein ablöschen und mit Geflügelfond aufkochen und reduzieren lassen.

Für die Nocken und Salat: Freekeh in einem Topf mit 200 ml Wasser und kleinen Stücken von der Salzzitrone kurz aufkochen lassen, dann mit geschlossenem Deckel 15 Minuten garkochen. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseitestellen.

Fenchel mit dem Grün sehr dünn reiben, etwas Salzzitrone fein scheiden, ein paar gezupfte Minzblätter hacken und mit etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Den Fenchel in eine Salatschale geben.

Zum gekochten Freekeh den gezupften Feta, etwas gehackte Minze, fünf Berberitzen von oben, Harissapaste und die Haselnüsse geben. Alles vermischen, eventuell mit Olivenöl verfeinern und Nocken abstecken. Die Nocken auf den Fenchel geben und mit Orangenfilets, gerösteten Haselnüssen und Feta verzieren. Noch etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Hanni Kirchhuber am 17. Juli 2025