

Vakuum-gearte Perlhuhn-Roulade, Pilzragout, Polenta

Für zwei Personen

Für die Roulade:

2 Perlhuhnbrüste	90 ml Sahne	20 g Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	6 Wachholderbeeren	6 schwarze Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

Für das Ragout:

200 g Kräuterseitlinge	10 g getrock. Steinpilze	1 Schalotte
1 EL Butter	75 ml roter Portwein	75 ml Rotwein
Rapsöl	Speisestärke, nach Bedarf	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

70 g Polenta (Maisgrieß)	350 ml Milch, 3,5%	50 ml Sahne
20 g Parmesan	20 g Butter	2 Zweige Rosmarin
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Roulade:

Die Perlhuhnbrüste waschen, säubern und von allen Sehnen befreien.

Die Haut vorsichtig an einem Stück abziehen und aufheben.

Für die Füllung das Fleisch von einer Brust in Würfel schneiden und mit der Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer einheitlichen Farce mixen. Die fertige Füllung sollte eine cremige, streichfähige Konsistenz haben.

Die andere Perlhuhnbrust seitlich einschneiden, so dass sie wie ein Buch auseinandergeklappt werden kann. Die aufgeklappte Brust zwischen zwei Frischhaltefolien legen und mit einem Fleischklopfer oder einem Topf plattklopfen, so dass ein möglichst dünnes und rechteckiges Fleischstück entsteht.

Die plattgeklopfte Brust mit der Füllmasse bestreichen und anschließend wie eine Roulade aufrollen. Die Außenseite der Roulade mit Salz würzen.

Die aufgehobenen Hautstücke mit der Außenseite nach unten nebeneinander auf ein weiteres Stück Frischhaltefolie legen. Roulade auf die Hautstücke legen und das Ganze mit der Folie stramm einrollen. Die Enden der Folie fest eindrehen.

Die Roulade in einen Sousvide-Beutel geben und vakuumieren, anschließend bei 90 Grad für 11 Minuten im Wasserbad garen. Nach Ablauf der Zeit herausnehmen, vorsichtig öffnen und etwas ruhen lassen.

Wacholder und Pfefferkörner in einem Mörser zerreiben oder mit dem Messer hacken. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die gemörserten Gewürze hinzugeben und die Roulade in der Würzbutter bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis die Haut braun und kross ist.

Für das Ragout:

Steinpilze in 200 ml Wasser einweichen. Wenn die Steinpilze weich sind, durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Einweichwasser auffangen und aufheben. Steinpilze hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Kräuterseitlinge säubern, in 1 cm große Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten. Wenn sie etwas Farbe bekommen haben, die Schalotten- und Steinpilzwürfel hinzugeben und für 2-3 Minuten mitbraten. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen, dann das Einweichwasser der Steinpilze hinzuge-

ben und salzen und pfeffern. Die Flüssigkeit bei mittlerer bis starker Hitze auf 1/3 der Menge einkochen, dabei ab und zu umrühren.

Ragout abschmecken, evtl. mit etwas Speisestärke binden. Am Ende die Butter unterheben.

Für die Polenta:

Rosmarinnadeln von den Zweigen ablösen mit dem Messer fein hacken.

Milch mit dem gehackten Rosmarin, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen.

Griß hinzugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei weiterhin rühren. Dann bei niedrigster Hitze und geschlossenem Deckel für 10 Minuten ziehen und quellen lassen. Sollte die Polenta dabei zu fest werden, mehr Milch dazugeben. Parmesan reiben. Zum Schluss die Polenta nochmal gut aufrühren, mit Muskatnuss abschmecken und dann Sahne, Butter und geriebenen Parmesan unterheben.

Polenta mittig auf den Teller geben und etwas verstreichen. Die Perlhuhnroulade diagonal in 4 Scheiben schneiden. Jeweils 2 Scheiben auf der Polenta platzieren und mit Rosmarin garnieren. Das Pilzragout um die Polenta verteilen.

Nikolaj Beck am 07. August 2025