

Gebratene Perlhuhnbrust, geschmorte Perlhuhnkeule

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

1 kl. Perlhuhn, Brust, Keule	Rücken, Karkasse	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für der Jus:

Perlhuhn-Karkassen, -Rücken	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein
500 ml Geflügelfond	1 Schuss dunkle Sojasauce	1 Schuss Agavendicksaft
Pflanzenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für die Fregola sarda:

100 g Fregola sarda	2 Möhren	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	50 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Vadouvan
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren:

3 Möhren mit Grün	2 EL Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb
20 g weiche Butter	2 TL flüssigen Honig	1 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen	2 EL Harissa	1 EL Meersalz

Für die Garnitur:

Möhrengrün, von oben	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
----------------------	---------------------------

Für das Perlhuhn:

Den Backofen auf 230Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl zunächst auf der Hautseite etwa 5 Minuten kräftig anbraten, bis sie schön goldbraun ist. Dann wenden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit dem angedrückten Knoblauch sowie der Butter in die Pfanne geben. Das Fleisch in der Pfanne 2-3 Minuten aromatisieren lassen, dann herausnehmen und im Ofen warmhalten.

In derselben Pfanne bei Bedarf noch etwas Öl erhitzen und die Perlhuhnkeulen rundum anbraten. Mit etwas Jus (von unten) ablöschen, den Deckel auflegen und die Keulen bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren, bis sie zart sind.

Für der Jus:

Karkasse grob zerteilen. Zwiebel, Karotte und Sellerie abizehen bzw.

schälen und grob würfeln. In einem Topf die Karkassen und den Rücken in etwas Öl kräftig anrösten, bis sie eine schöne Bräunung entwickeln.

Gemüse zugeben und ebenfalls mitrösten, bis es Farbe annimmt.

Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, bis das Gemüse leicht karamellisiert. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen und die Kräuter hinzufügen. Die Sauce etwa 2-5 Minuten sanft köcheln lassen. Danach durch ein feines Sieb passieren und bei Bedarf leicht einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Ahornsirup, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschme-

cken.

Für die Fregola sarda:

Vadouvan im Mörser fein zerstoßen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls fein würfeln. Parmesan reiben. In einem flachen Topf etwas Öl erhitzen.

Schalotten, Knoblauch und Vadouvan darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Möhrenwürfel und Fregola hinzufügen, kurz mitrösten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann nach und nach heißen Fond zugießen, jeweils nur so viel, dass die Fregola gerade bedeckt ist ähnlich wie bei der Zubereitung eines Risottos. Die Fregola bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, bis sie al dente ist. Zum Schluss den Topf vom Herd ziehen und den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Möhren:

In einer kleinen Schüssel Butter, Honig, Olivenöl und Gewürze glatt verrühren. Möhren schälen, mit der Marinade vermengen und gleichmäßig darin wenden. Die marinierten Möhren auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in der Mitte des Ofens etwa 1-2 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt, aber noch bissfest sind.

Inzwischen den Granatapfel entkernen.

Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die fertig gerösteten Möhren mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken und mit den Granatapfelkernen vermengen.

Für die Garnitur:

Die Perlhuhnbrust in Tranchen schneiden und zusammen mit der Keule auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Jus um das Perlhuhn nappieren. Fregola sarda und geröstete Möhren dazugeben, mit fein geschnittenem Möhrengrün garnieren und mit etwas Meersalz würzen.

Johannes Wozny am 14. August 2025