

# Poularden-Brust, Karotten-Stampf, Vanille-Käse-Schaum

## Für 2 Personen

500 g Karotten	2 Zwiebeln	5 g frischer Ingwer
3 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	1 Vanilleschote
1 EL Weißweinessig	150 g Sahne	120 g Parmesan
2 Poulardenbrustfilets	2 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Karotten waschen und ungeschält auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde vorgaren. Dann abschrapfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Karotten zugeben und 300 ml Brühe angießen und aufkochen. Die Karotten stampfen und mit Ingwer, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und weißem Pfeffer würzen, Butter unterrühren und bis zum Servieren zugeeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen. Für den Vanilleschaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 100 ml Gemüsebrühe, Essig, und Sahne aufkochen. Parmesan fein reiben. Den Topf vom Herd ziehen, Parmesan einbröseln und 10 Minuten ziehen lassen. Poulardenbrustfilets salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und eingelegten Thymianzweigen von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch ca. 6 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Karottenstampf auf Tellern anrichten, Poulardenbrüste in Tranchen schneiden und dazugeben, die Sauce angießen und servieren.

Björn Freitag am 29. Juli 2014