

Poularden-Keule mit Blumenkohl und Koriander-Hummus

Für 4 Personen

Für die Poulardenkeulen:

2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	10 Korianderkörner
5 Pfefferkörner	700 ml Wasser	300 ml trockener Weißwein
50 g Salz	1 EL Zucker	1 TL Curry
2 Lorbeerblätter	4 Poulardenkeulen	400 ml Sonnenblumenöl

Für den Korianderhummus:

3 EL Sesam	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	200 g gegarte Kichererbsen
1 TL Koriander, gemahlen	1 EL Miso, pikant	6 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 Msp. Chilipulver	5 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander		

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl	2 EL Pinienkerne	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
1/2 Bund Koriander		

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und andrücken.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken.

Wasser und Wein mit Thymian, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Salz, Zucker, Curry und Lorbeerblättern aufkochen.

Poulardenkeulen in eine flache Form geben und mit dem Gewürzsud übergießen. Die Keulen im Sud 5 Stunden gekühlt ziehen lassen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Poulardenkeulen aus der Marinade nehmen, abtupfen und in eine feuerfeste Form geben. So viel Sonnenblumenöl zugeben, dass die Keulen leicht bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen die Keulen 1,5 Stunden langsam garen..

In der Zwischenzeit für den Hummus Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend im Mörser zerstoßen.

Kurkuma mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Kichererbsen mit Kurkumawasser, gemahlenem Koriander, Sesam, Miso, Zitronensaft, Zucker, Chilipulver und Olivenöl fein pürieren und abschmecken.

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Blumenkohlröschen darin langsam braten.

Pinienkerne zugeben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Allen Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Koriander jeweils zur Hälfte unter den Blumenkohl und den Hummus mischen.

Die Poulardenkeulen aus dem Ofen nehmen und in einer vorgewärmten Pfanne von allen Seiten knusprig braten.

Blumenkohl mit dem Hummus auf Teller geben, die Poulardenkeule darauf legen und servieren.

Jörg Sackmann am 04. Juni 2019