

Lackierte Perlhuhn-Brust mit Mais und Zwetschgen-Jus

Für vier Personen

Für die Perlhuhnbrüste:

4 Perlhuhnbrüste 4 EL Zwetschgenmus 4 EL Ahornsirup
Gänseschmalz

Für die Polenta:

150 g grobe Polenta 300 ml Geflügelbrühe 300 ml Milch
1 Lorbeerblatt 1 EL Butter 1 EL frittierte Rosmarinnadeln
50 g geriebenen Parmesan 2 EL Butter feines Meersalz, Pfeffer

Für den Zwetschgenjus:

Zwetschgenmus 1 Knoblauchzehe 2 Schalotten
1 Ingwer 2 Zweige Rosmarin 50 ml Weißwein
50 ml Wermut 150 ml Geflügeljus geräucherte Salt Flakes
100g Zuckerschoten 2 Maiskolben 4 Fingermais

Für die Perlhuhnbrüste:

Das Zwetschgenmus aus Zwetschgen, Ketchup, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, Essig, Paprikapulver, Knoblauch, Zwiebeln, Kreuzkümmel und Selleriesaat mischen.

Die Perlhuhnbrüste abwaschen und trocken tupfen. Das Fleisch so vom Knochen lösen, so dass es nur noch an einer Stelle hängt.

Das Zwetschgenmus mit dem Ahornsirup verrühren und die Perlhuhnbrüste darin für mind. 3 Stunden marinieren.

Die Perlhuhnbrüste im heißen Gänseschmalz von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten weiter garen. Die Pfanne nicht ausspülen.

Für die Polenta:

Die Geflügelbrühe und die Milch mit dem Lorbeerblatt aufkochen, leicht salzen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Butter dazugeben. Die Temperatur verringern und die Polenta unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Polenta vom Herd nehmen und mit der Butter, den Rosmarinnadeln, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten. Gegebenenfalls etwas Milch hinzufügen.

Für den Zwetschgenjus:

In der Zwischenzeit den Knoblauch und den Ingwer in Scheiben schneiden und die Schalotten würfeln. Knoblauch, Ingwer, Schalottenwürfel und die Rosmarinzweige im Gänseschmalz glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein und Wermut ablöschen und einkochen lassen.

Den Geflügeljus dazugeben und alles um die Hälfte reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren und mit Zwetschgenmus und Salt Flakes abschmecken.

Die Maiskörner von den Kolben abschneiden, die Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und den Fingermais längs halbieren.

Die Gemüse in schäumender Butter sautieren, salzen und pfeffern.

Jeweils einen Löffel Polenta auf vier vorgewärmte Teller setzen. Diese mit dem Gemüse garnieren.

Die Perlhuhnbrust längs halbieren, ein paar Salt Flakes darüber streuen und auf das Jus setzen.

Cornelia Poletto am 03. Juni 2017