

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous-Salat, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 200 g	1 Stange Lauch	250 g Champignons, weiß
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

500 ml Geflügelbrühe	200 ml Weißwein, trocken	1 Glas Erdnussbutter
----------------------	--------------------------	----------------------

Für den Couscous-Salat:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
1 Chilischote	100 g Instant Couscous	200 ml Geflügelfond
10 g Butter	1 TL Ras-el-Hanout	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
weißer Balsamicoessig	Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lauch waschen und trocken tupfen. Die Champignons putzen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und anbraten.

Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen.

Die Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. In die Brüste vorsichtig eine Tasche einschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Tasche mit Champignons und Lauch füllen.

Die Brüste zunächst auf der Hautseite anbraten und anschließend im Ofen zu Ende garen.

Den Fond und den Weißwein zusammen aufkochen und so lange Erdnussbutter einrühren, bis die Sauce leicht abgebunden ist und kräftig nach Erdnuss schmeckt.

Für den Couscous den Fond mit dem Ras el-Hanout aufkochen lassen. Die Paprika und die Chilischote waschen und trocken tupfen. Anschließend der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Paprika und Chili in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls klein hacken. Paprika, Chili und Schalotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Anschließend den Couscous in den Fond einrühren, die Butter dazu geben und quellen lassen. Den Couscous auskühlen lassen und mit dem Gemüse, dem Essig, dem Öl und dem Schnittlauch abschmecken.

Die Perlhuhnbrust aus dem Ofen nehmen. Die Perlhuhnbrust mit dem Couscous-Salat und der Erdnusssauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 27. März 2015