

Pochierte Mais-Huhn-Brust

Für 4 Personen

4 Maispouardenbrüste	4 Scheiben Speck	4 dünne Zitronenscheiben
4 kleine Rosmarinzweige	Meersalz	7 El Olivenöl
1 El Butter	Pfeffer	

Pouardenbrüste mit Speck belegen und je 2 Stück nebeneinander in einen Gefrier- oder Zipp-Lock-Beutel geben. Zitronenscheiben und Rosmarin darauf verteilen, salzen. Je 2 El Öl in die Beutel träufeln. Die Luft aus den Beuteln herausdrücken, den Beutel verschließen. Wasser in einem großen Topf bis kurz unter den Siedepunkt (ca. 70 Grad) erhitzen. Die Beutel hinein geben und ca. 20 Min. pochieren. Dabei mehrmals wenden und bewegen. Nach Ende der Garzeit die Pouardenbrüste aus den Beuteln nehmen und trocken tupfen. Den Bratensaft auffangen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pouardenbrüste darin auf den Hautseiten knusprig braten. Zitronenscheiben, Rosmarin und Speck mit anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem Bratfett beschöpfen. Jede Pouardenbrust schräg in 3 Stücke schneiden und mit dem Linsengemüse servieren.

Tim Mälzer am 11. 09. 2010