

Jörg Sackmann
Perlhuhnbrust mit provenzalischem Gemüse

Dienstag, 15. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche /Mediterran

Zutaten:

Für die Perlhuhnbrust:

2 Zweige Zitronenthymian
2 Stängel Koriander
4 Perlhuhnbrustfilets mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 TL Akazienhonig
40 ml weißer Tomatenessig
50 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Zucker
1 Prise Piment d'Espelette
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomatensauce:

200 g Tomaten
60 g Staudensellerie
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1/2 TL Zucker
50 ml weißer Tomatenessig
200 ml Tomatensaft
1 Zweig Zitronenthymian
etwas Salz
1 Prise Piment d'Espelette

Für den Tempurateig:

100 g Mehl
60 g Speisestärke
1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz
150 ml Sake (Reiswein)
1 TL Speiseöl
100 ml eisgekühltes Wasser
400 g Frittierfett

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zitronenthymian und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Perlhuhnbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit den Kräutern belegen und in hitzestabile Frischhaltefolie wickeln. Auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.
4. Für das Gemüse Zucchini, Aubergine und Paprika waschen. Zucchini in 1 cm dicke Streifen schneiden. Aubergine schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in gleichgroße Stücke wie Zucchini und Aubergine schneiden.
5. Aus Akazienhonig, Tomatenessig und Olivenöl eine Marinade mischen, diese mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.
6. Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darüber gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. Für die Sauce die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abziehen. Tomaten entkernen und fein würfeln.
8. Staudensellerie waschen, evtl. schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Staudensellerie und Knoblauch zugeben, Zucker überstreuen und karamellisieren.
10. Mit Tomatenessig ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.
11. Dann die Tomatenwürfel und den Tomatensaft zugeben und aufkochen.
12. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
13. Die Sauce mit Zitronenthymian, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
14. Für den Tempurateig Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Sake, Öl und Eiswasser zugeben und zu einen glatten, dünnflüssigen Teig verrühren.
15. Die marinierten Gemüse auf Spieße stecken.
16. Frittierfett in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180 Grad erhitzen.
17. Die Gemüsespieße durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
18. Die Perlhuhnbrüste aus der Folie wickeln.
19. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin auf der Hautseite kurz knusprig anbraten.
20. Die Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Die Tomatensauce angießen und die Gemüsespieße anlegen.

Pro Portion: ca. 640 kcal / 2688 kJ

43 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 35 g Fett