

Karlheinz Hauser
Steinpilzsalat mit gebratener Maispoularde

Dienstag, 12. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Gourmetküche

Zutaten:

Für die Poularde:

4 Maispouardenbrustfilets
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
50 g Butter
50 ml Geflügeljus

Für den Steinpilzsalat:

600 g Steinpilze
20 Kirschtomaten gelb und rot
1 Bund Lauchzwiebeln
5 Stiele Petersilie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
60 ml Olivenöl
50 g Pinienkerne
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
100 g gemischter Blattsalat
50 g Wildkräutersalat
20 ml Champagneressig
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Die Maispouardenfilets von eventuellen Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.
3. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend den Ofen ausschalten und bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. Für den Salat die Steinpilze mit einem Messer und Pinsel putzen und vierteln.
6. Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
7. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. Blattsalate und Wildkräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte vom Olivenöl mit Champagneressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Die Blattsalate kurz vor dem Servieren damit marinieren.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die Steinpilze zugeben und sanft anschwitzen.
10. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
11. Die Tomaten, Lauchzwiebeln und die gerösteten Pinienkerne sowie die Petersilie zu den Pilzen geben, mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

12. Die die Maispoulardenfilets nochmal erwärmen, dazu in einer Pfanne Butter schmelzen. Die Filets und Kräuterzweige zugeben. Mit einem Esslöffel die heiße Butter über die Filets träufeln.

13. Die Geflügeljus in einem Topf aufkochen.

14. Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren. Den Steinpilzsalat in einem tiefen Teller mittig anrichten. Die Maispoularde aufschneiden und auf den Pilzsalat geben. Mit etwas Geflügeljus beträufeln und mit den Blattsalaten garnieren.

Pro Portion: 602 kcal / 2515 kJ

7 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 39 g Fett