

Tarik Rose
Poulardenbrust mit Vanille-Tomaten-Kompott

Freitag, 13. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Kompott:

4	rote Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
etwas	Apfelessig
200 ml	Tomatensaft
1	Vanilleschote
2 EL	Honig
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Cocktailtomaten
etwas	Basilikum

Für das Poulardenfilet:

4	Mais-Poulardenbrustfilets (à ca. 150 g)
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Petersilie
1	Knoblauchzehe
80 g	gemahlene Mandeln
etwas	Bio-Zitronenschale

Zubereitung:

1. Für das Kompott Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Mit Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
3. Tomatensaft angießen, sacht aufkochen.
4. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark ausstreichen. Schote und Mark unter den Tomatensaft rühren.
5. Honig zugeben und ebenfalls einrühren.
6. Zwiebeln offen bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zu einem sämigen Kompott einkochen.
7. In der Zwischenzeit den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
8. Poulardenfilets kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten.
10. Filets dann in eine flache Auflaufform setzen und im heißen Ofen 10–12 Minuten fertig garen.
11. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.
12. Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon sehr fein hacken.

13. Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, Knoblauch und 1 TL Meersalz auf einem Teller mischen.
14. Die Zwiebeln mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
15. Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und unter das Zwiebelkompott mischen. Nochmals abschmecken und übriges Olivenöl unterrühren.
16. Filets aus dem Ofen nehmen. Die Stücke in der Kräuter-Mandelmischung wälzen.
17. Bratöl in der Pfanne nochmals erhitzen, die Poulardenfilets darin rundherum kurz nachbraten.
18. Filets aufschneiden, mit dem Vanille-Tomaten-Kompott anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garniert servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1870 kJ

13 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 26 g Fett