

Daniele Corona
Gebratene Maispouardenbrust
mit Ricotta-Küchlein und Rucola-Salat

Montag, 22. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

100 g	Parmesan
1	Bio-Zitrone
2 Stängel	Basilikum
300 g	Ricotta
1	Ei
3 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Stange	Staudensellerie
50 g	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1 EL	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1,5 EL	Balsamico (gereift)
1 TL	Honig
4	Maispouardenbrustfilets mit Haut
etwas	Olivenöl zum Anbraten
100 g	Rucola
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
50 g	kalte Butter



Zubereitung:

1. Parmesan fein reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Ricotta in eine Schüssel geben und mit dem Ei, Basilikum, 3 EL vom geriebenen Parmesan, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronenabrieb verrühren. Diese Masse eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Kalt gepresstes Olivenöl mit Balsamico, 1 Spritzer Zitronensaft und Honig in einer Schüssel verrühren. Staudensellerie, Tomatenstreifen und Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, diese Marinade zur Seite stellen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Pouardenbrüste abspülen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Poulardenfilets darin auf der Hautseite anbraten und sacht goldbraun braten.
9. Die Poulardenfilets in der ofenfesten Pfanne (oder mit dem Bratfett in eine Auflaufform umgesetzt) im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten fertig garen.
10. In der Zwischenzeit Rucola verlesen, abbrausen und gut trocken schütteln. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.
11. Für die Ricotta-Küchlein in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen von der Ricotta-Masse in die Pfanne geben und leicht flach drücken, die Ricotta-Taler von beiden Seiten goldbraun braten. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Die gegarten Poulardenbrüste aus dem Ofen nehmen, vorsichtig in der Pfanne wenden, eine angedrückte ungeschälte Knoblauchzehe, Rosmarin- und Thymianzweig sowie kalte Butter zugeben und das Fleisch in der Pfanne bei kleiner Hitze etwa 1 Minute schwenken. Dabei immer mit einem Esslöffel das Bratfett über das Fleisch schöpfen.
13. Rucola und Ricotta-Küchlein auf Tellern anrichten, die Poulardenbrüste aufschneiden und anlegen. Die Marinade nochmal verrühren und über den Rucola geben, ebenfalls etwas Marinade über die Küchlein träufeln. Mit restlichem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ
17 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 42 g Fett