

Kevin von Holt
Geschmorte Poulardenbrust mit
Pastinakenpüree und glacierten Ingwer-Karotten

Mittwoch, 30. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

3 Möhren
3 Kartoffeln, mittelgroß
2 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
4 Poulardenbrüste (à ca. 175 g)
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Pastinaken-Püree:

250 g Pastinaken
etwas Salz
100 g Sahne
etwas Pfeffer

Für die Ingwer-Karotten:

300 g Karotten
1 Schalotte
20 g Ingwer, frisch
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
15 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden.
3. Poulardenbrüste kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen
4. Öl in einem backofengeeigneten Bräter erhitzen. Poulardenbrüste im heißen Öl rundherum kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das vorbereitete Gemüse und Kartoffeln in den Bräter geben und um das Fleisch verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser angießen. Fleisch und Gemüse im heißen Backofen zugedeckt ca. 1 Stunde garen.
Extra-Tipp: Fleisch und Gemüse können auch in einem Tontopf (Römertopf) im Backofen geschmort werden. Dazu den Tontopf rechtzeitig gründlich wässern. Fleisch und Gemüse vorbereiten und in den Topf einlegen. Topf schließen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde garen.
5. Für das Püree die Pastinaken putzen, schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Pastinaken darin zugedeckt weich dünsten.
6. Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen. Weich gegarte Pastinaken abtropfen lassen und zur Sahne geben. Alles mit einem Mixstab fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für die Ingwer-Karotten die Karotten, Schalotte und Ingwer schälen. Die Karotten halbieren und in dünne Scheiben, die Schalotte in feine Scheiben schneiden und den Ingwer fein reiben.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Zwiebelscheiben darin unter Wenden ca. 8 Minuten dünsten. Butter hinzufügen und alles unter Schwenken erhitzen. Anschließend den Ingwer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Fleisch und geschmortes Gemüse auf Teller verteilen. Püree und Ingwer-Karotten dazu reichen.

Pro Portion: 560 kcal/ 2340 kJ
28 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 28 g Fett