



Perlhuhn mit Pölsterchen vom Bärlauch

Zutaten:

2 Perlhuhnbrüstchen
50g Bärlauchbutter
1 Spitzpaprika
4 Stangen Spargel
4 EL Pinienkerne
Wurzelgemüse
1 Ei, 1 Knoblauch,
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
etwas Sahne, etwas Milch, Baguette 2 Perlhuhnbrüstchen
50g Bärlauchbutter
1 Spitzpaprika
4 Stangen Spargel
4 EL Pinienkerne
Wurzelgemüse
1 Ei, 1 Knoblauch,
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
etwas Sahne, etwas Milch, Baguette



Zubereitung:

Beginnen Sie mit der Perlhuhnbrust. Schneiden Sie zunächst das überschüssige Fett von der Haut ab. Wenden Sie das Fleisch auf die Hautseite. Nun schneiden Sie ein bis zwei Scheiben Bärlauchbutter ab und stecken diese unter die Haut in eine Art Tasche welche Sie vorab mit dem Finger ausgedehnt haben. Nebenbei erhitzen Sie etwas Olivenöl o.ä. in einer Pfanne. Sobald die Pfanne heiß ist legen Sie nun die Perlhuhnbrüstchen auf der Hautseite ab. Vorerst nicht mehr an dem Fleisch schieben oder das Fleisch bewegen. Etwas Zeit vergehen lassen, erst dann wenden. Das dauert jedoch einige Zeit.

In der Zwischenzeit rühren Sie die „Royal“-Soße zusammen. Dafür etwas Milch, ebensoviel Sahne mit Ei, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Brot in eine kleine Schale legen und dick mit dieser Soße begießen und einlegen. Zur Seite stellen und gut einziehen lassen.

Nun schälen Sie bitte die Spargelstangen. Stellen Sie einen Topf mit etwas Olivenöl auf. Schneiden Sie die Zwiebel klein. Nun geben Sie die Pinienkerne in das heiße Öl hinein, Zwiebel, Knoblauch hinzugeben. Evtl. etwas Lauch kleinschneiden, Sellerie, Karotte und zuletzt die Paprika dazu. Die Pinienkerne zuerst gut anbraten lassen, nicht gleich umrühren, nur so entfalten die Kerne ihren Geschmack.

Erst am Schluss die geschnittenen Spargelstangen hinzugeben, etwas Butter dazu. Durchschwenken, Deckel drauf. Gut durchbraten.

Jetzt stellen Sie die bereits angebratenen Perlhuhnbrüstchen nochmals für 8 Minuten bei ca. 170° C in den Ofen. Währenddessen legen Sie das durchgeweichte Baguette in eine Pfanne und braten dies auf jeder Seite goldbraun an. Gerne dafür etwas Butter in die Pfanne legen. Anrichten. Evtl. dafür die Brüstchen teilen und auf das Spargel-relish legen. Den Toast dazugarnieren.

Fertig! Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)