

Frisch gekocht
Mittwoch, 1. Februar 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Perlhuhn mit Karfiol

1 Stunde/leicht



Zutaten für 4 Personen

1-2 Perlhühner (je nach Größe), 100 ml Olivenöl, 1 Karfiol, 3 Zwiebeln, 200 g durchwachsener Räucherspeck (fein gewürfelt), 1 Bund Radieschen, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Bund Karotten mit Grün, 1 Knolle Knoblauch, 2 TL Currypulver, Schuss Wermut, 500 ml Obers, 1 EL Wacholderbeeren, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin, Minze.

Zubereitung

Die Perlhühner in Ober- und Unterschenkel sowie Brüste und Flügeln zerteilen. Die Brust auslösen und beiseite geben. Die restlichen Hühnerstücke mit Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Karfiol in Röschen zerteilen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Karfiol, die Hälfte der Zwiebeln, die Hälfte der Speckwürfel und 2 Esslöffel Olivenöl vermengen, die Wacholderbeeren zerstoßen.

Das Geflügel in einen Bräter legen, halbierte Knoblauchknolle, Zwiebel, Karfiol und Speck rundherum verteilen, mit dem Kreuzkümmel, dem Currypulver und den Wacholderbeeren bestreuen. Olivenöl und Wermut zugießen, mit Obers auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im auf 180 °C vorgeheizten Rohr ca. 40 Minuten braten.

Die Karotten schälen und mit dem Grün halbieren, die Jungzwiebel grob schneiden, die Radieschen halbieren. Die Karotten mit den restlichen Zwiebeln und Speck in Olivenöl anbraten, Jungzwiebeln zugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln. Currypulver zugeben und mit etwas Wasser ablöschen.

Die Perlhuhnbrust auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Radieschen, Basilikum, Minze und Rosmarin zugeben und mitbraten.

Das geschmorte Huhn mit Saft und der Brust auf Tellern anrichten, das Gemüse extra servieren.