

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Gegrillte Maispoularde mit Rote Bete-Fregola Sarda und Wildkräutersalat

Koch: David Walter

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Maispoularde

- 4 Hühnerbrüste samt Haut & Flügel
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Rosmarinzweig
- Thymianzweig
- 55 g Butterflocken

Für die Rote Bete-Fregola Sarda

- ½ Zwiebel
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 250 g Fregola Sarda (gekocht)
- ⅛ l Weißwein
- ½ l Gemüsefond
- ¼ l Rote Bete Saft
- 1 EL Kren
- Saft einer ½ Zitrone
- eine Handvoll geriebener Parmesan
- ½ Bund Schnittlauch
- 250 g Rote Bete (gekocht)

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- Wildkräutersalat (mit Olivenöl und Zitronensaft mariniert)
- essbare Blüten

Zubereitung

1. Für die Maispoularden die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und dann in einer feuerfesten Pfanne in etwas Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann die Poularden umdrehen, eine geschälte, halbierte Knoblauchzehe, die Butterflocken sowie einen Rosmarin- und einen Thymianzweig begeben und die Pfanne im Rohr etwa 10 Minuten bei 140° C Umluft weitergaren. Danach herausnehmen.

2. Für die Rote Bete-Fregola Sarda zuerst die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Butter anschwitzen. Dann die vorgekochte Fregola Sarda hinzufügen, mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond und einem Schuss Rote Bete Saft aufgießen. Bei Bedarf später noch Rote Bete Saft nachgießen.

3. Nun die Fregola Sarda mit dem gerissenen und danach noch sehr fein gehackten Kren, dem Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Flüssigkeit eine sämige Konsistenz erreicht hat, den geriebenen Parmesan und den feingeschnittenen Schnittlauch unterrühren. Die gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Fregola Sarda geben. Gegebenenfalls nochmal mit Zitronensaft oder Rote Bete Saft nachschmecken.

4. Zum Schluss die Rote Bete-Fregola Sarda mittig in einem flachen Teller anrichten, je eine halbierte Maispoularde darauflegen und das Gericht mit frischem, leicht mariniertem Wildkräutersalat und essbaren Blüten garnieren.