

Poulardenbrust an Fenchel-Weißkohl-Salat

Rezept: Konrad Geiger

Foto: sos-design / Herbaria

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Poulardenbrüste (mit Brustknochen)
- 8 dünne Scheiben Bio-Schinken
- 8 Basilikumblätter
- 6 EL Mandarinensaft
- 3 EL weißer Balsamico
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Fenchelknolle (in feinen Streifen)
- ½ Kopf Weißkohl (in feinen Streifen)
- 20 g Rosinen
- 1 Birne (geschält, entkernt, gewürfelt)
- 5 EL Olivenöl
- 2 Mandarinen (gewürfelt)
- 1 EL Rohrohrzucker
- Sizilianisches Steinsalz (Herbaria)
- schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Weißkohl mit 1 TL Salz kräftig kneten, 10 Minuten stehen lassen, Saft abgießen und aufbewahren. Weißkohlsaft, Mandarinensaft, Balsamico und Fenchelsamen in einem Topf erhitzen. Fenchel- und Weißkohlstreifen zugeben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Rosinen und Birnen unterheben, ziehen lassen. Für das Dressing 3 EL Öl und den restlichen Mandarinensaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit 2 Basilikumblättern und 2 Schinkenscheiben umwickeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Poulardenbrüste auf jeder Seite 3 Minuten braten, dann in feuerfestem Gefäß im Backofen bei 150° C ca. 10 Minuten garen.

3. Pfanne nochmals auf den Herd stellen. Zucker im Bratensaft auflösen und Mandarinen zugeben. Pfanne vom Herd nehmen, Dressing hinzufügen. Weißkohlsalat auf Tellern verteilen, Dressing darüber träufeln, Poulardenbrüste draufsetzen und sofort servieren.

