



Maispoularden Brust mit Scampi Füllung auf Erbspürrée

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schickes Ladys Dinner, leicht, Naturbelassen, schnell gemacht

Zutaten

- 4 frische Maispoulardenbrüste à 180 g mit Flügel
- 250 g Riesengarnelen ohne Schale, Darm und Kopf
- 250 g TK Erbsen
- 1 geschälte Kartoffel, in dünnen Scheiben
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 El Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 ml helle Geflügelbrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Zucker, gerieben Muskatnuss, 1 kleine Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Das Erbspürrée:

Schritt2

Die Kartoffelscheiben in etwas Butter mit 1 Zwiebel glasig anschwitzen und die Erbsen dazu geben. 50 ml Geflügelbrühe aufgießen, salzen, pfeffern und mit einer kleinen Prise Zucker und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Schritt3

4 - 5 min köcheln lassen, kurz halten. Mit dem Stabmixer pürieren, ev. durch ein Küchensieb streichen und noch etwas kalte Butter verrühren.

Schritt4

Die Maispoularden Brust:

Schritt5

Die Garnelen unter fließendem Wasser abspülen, wieder trocken tupfen. Klein würfeln, mit Salz, Pfeffer oder Cayenne würzen.

Schritt6

Die gewaschenen, trocken getupften Poularden Brüste auslegen und mit einem scharfen Messer eine Tasche schneiden; aber nicht durch schneiden. Aufklappen, die Füllung verteilen, wieder überklappen und mit Zahnstochern fest stecken.

Schritt7

Salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt8

In heißer Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, appetitlich Farbe nehmen lassen, zunächst bei 180 ° C warm stellen, rosa, saftig zu Ende braten.

Schritt9

Der Weißweinschaum:

Schritt10

In die gleiche Pfanne noch etwas Butter geben und die restlichen Zwiebeln farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, fast völlig reduzieren lassen.

Schritt11

Die Sahne und Geflügelbrühe zufügen und Alles auf die benötigte Menge, cremig reduzieren, nachschmecken.

Schritt12

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Poularden Brust schräg in 3 - 4 Tranchen schneiden und auf dem Erbspürrée anrichten.

Schritt15

Die Sauce drum herum verteilen, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** naturbelassen, schnell gemacht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/maispouarden-brust-mit-scampi-fuellung-auf-erbspuerree/>