



Maispouardenbrust auf Zitronengrasschaum mit Zuckerschoten

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4

• **Vorbereitungszeit:** 20m

• **Zubereitungszeit:** 25m

• **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frühlingshaft und naturbelassen, leicht, einfach und schnell zu zubereitet

Zutaten

- 4 frische Pouardenbrüstchen à 180 - 200 g
- Für das Gemüse:
- 250 - 300 g frische Zuckerschoten, geputzt, gefädelt
- 16 Stangen weißer Spargel
- Für den Zitronengrasschaum:
- 1 Glas Hühnerbouillon aus dem Supermarkt
- 1 Zitrone, Saft und etwas Abrieb
- Etwas Zitronengras, gedrückt
- Etwas Möhre, 1 kleine Zwiebel,,1 Stange Frühlings - Porree in groben Würfeln
- 1/4 l trockener Weißwein
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten :

Schritt2

Das Gemüse:

Schritt3

Die Zuckerschoten putzen und ev. Fäden entfernen. In kochendem Salzwasser etwa 3 - 4 min. "al

dente" blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken.

Schritt4

Den weißen Spargel in Salzwasser mit etwas Zucker "al dente" blanchieren, auf gleiche Größe schneiden.

Schritt5

Der Grundfond für den Zitronenschaum:

Schritt6

Die Haut, die Knochen und Flügel der Poulardenbrust entfernen.

Schritt7

Mit der Brühe, dem Weißwein, Porrée, Möhre, der Schalotte und dem gepressten Zitronenkraut ansetzen; 1 Stunde leise auskochen.

Schritt8

Anschließend passieren und die Poulardenbrüstchen einlegen, nur leise ca.12 - 15 min. "simmern" lassen.

Schritt9

(Sie müssen auf jeden Fall appetitlich zart und leicht rosa sein)

Schritt10

Aus dem Fond nehmen, mit flüssiger Butter bestreichen, kurz warm halten.

Schritt11

Der Zitronengrasschaum:

Schritt12

Den passierten Pochierfond mit den gedrückten Zitronengras 10 min. ausziehen lassen. Danach auf die erforderliche Menge reduzieren. Mit etwas Zitronensaft und wenig Weißwein nachschmecken.

Schritt13

Die kalte Butter stückweise mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine gewisse, leichte Bindung eingetreten ist.

Schritt14

.

Schritt15

Die Zuckerschoten und den Spargel in etwas Brühe heiß legen.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Die vorgewärmten Teller zur Hälfte, "fächerförmig" mit den Zuckerschoten und abwechselnd mit dem Spargel auslegen.

Schritt18

Die Brüstchen placieren und mit dem Zitronengras Schaum übergießen, mit Kerbelblättchen garniert.

Schritt19

Ein tolles Bild ist entstanden.

Schritt20

Dazu reiche ich einem wilden Reisrisotto als Timbale in einem Förmchen oder auch Kaffee Tasse.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** einfach, frisch, leicht, preiswert, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/maispouardenbrust-auf-zitronengrasschaum-mit-zuckerschoten/>