Poulardenbrust mit Vanillebutter

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 20m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Ein köstlich korrespondierendes Geschmackserlebnis, stimmig und lecker

Zutaten

- 4 Stück frische, ausgelöste Poulardenbrust à 160 - 180 g mit Haut und Flügel
- 120 g Butter
- Mark 1 Vanilleschote
- 1 Bund gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren, geputzt und auf gleiche Größe geschnitten
- 1 El fein gewürfelten, frischen Ingwer
- 1 - 2 Schalotten in kleinen Würfeln
- 200 g Maismehl
- 400 ml Milch
- 400 ml Wasser
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1 El
- Kalte Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Parmesan Polenta:

Schritt3

In einem hohen, breiten Topf, vorzugsweise mit einem dicken, schweren Boden, das Wasser mit der Milch und dem Salz aufkochen. Die Herdplatte auf kleine Hitze zurück schalten und unter ständigem

Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben.

Schritt4

Bei geschlossenem Deckel 10 min. leise köcheln lassen. Den Herd ausschalten, den Parmesan einrühren und weitere 15 min. „ziehen lassen“; Alles mit 1 El kalter Butter vollenden.

Schritt5

Die Ingwermöhren:

Schritt6

Putzten, wascheneund auf gleiche Größe parieren.(Gern mit ein wenig Kraut)

Schritt7

In geschmolzener Butter die Schalotten anschwitzen, salzen, pfeffern und eine Prise Zucker dazu geben.

Schritt8

Ev. ein wenig Mineralwasser angießen und bei geschlossenem Deckel „al dente“ glacieren; kurz halten den Ingwwer dazu geben.

Schritt9

Die Vorbereitungen der Geflügelbrüstchen:

Schritt10

Zunächst die Haut etwas von den Brüstchen lösen, 80 g Butter mit dem ausgekratzten Vanillemark vermischen.

Schritt11

Mit einem Spritzbeutel oder einem Teelöffel unter der Haut der Geflügelbrust geben, verteilen. Die Haut wieder gut darüberziehen, ev. mit einem Zahnstocher befestigen,..

Schritt12

Die Zubereitung:

Schritt13

Salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In nussbrauner Butter bei mäßiger Hitze von allen Seiten anbraten.

Schritt14

Für ca. 8 - 10 min. in den auf 160 ° C vorgeheizten Backofen in die obere Schiene schieben, die Haut dabei kross bräunen.

Schritt15

Das Vanillemark verrühren und die Brüstchen damit öfter begießen.

Schritt16

Dabei verbindet sich die Vanillebutter geschmacklich hervorragend mit dem zarten Fleisch.

Schritt17

Danach prüfen , rosa halten, keinesfalls übergaren. Weitere 2 - 3 min. bei geöffneter Backofen Tür „ausruhen“ lassen.

Schritt18

Anrichtevorschlag:

Schritt19

Die rosafarbene Geflügelbrust in 3 Tranchen schräg aufschneiden und mit der Parmesan Polenta und den Ingwermöhren anrichten, den ausgetretenen Vanille - Bratenfond verteilen.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** frisch, frühlingshaft, geschmackserlebnis, lecker, preiswert, stimmig

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/poulardenbrust-mit-vanillebutter/