

Perlhuhnbrust-Involtini, Feta-Nuss-Füllung

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, à 200 g	1 Limette, Saft	1 Ei
200 g Feta	Öl, um Frittieren	50 g geröst. Haselnüsse
Salz	Pfeffer	

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
4 EL Olivenöl	50 g getrock. Berberitzen	2 Zweige Rosmarin
Salz	1 Eiswürfel	

Für das Fenchelgemüse:

1 Fenchel, mit Grün	1 rote Zwiebel	1 Orange, Frucht
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Limette, Saft	100 ml Sahne
1 EL Butter	30 ml Weißwein	100 ml Geflügelfond
1 EL Harissapaste	Salz	Pfeffer

Für die Perlhuhnbrust: Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Die Haut der Perlhuhnbrust abziehen und in kleine Streifen schneiden.

Anschließend die Brüste mittig einschneiden und zwischen zwei Folien plattieren.

Feta, Ei und Haselnüsse in einem Zerkleinerer mixen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Füllung auf die Perlhuhnbrust geben und einrollen, mit Küchengarn fixieren und in einer Pfanne in Butter anbraten. Anschließend 12 Minuten im Backofen ziehen lassen. Die kleinen Hautstreifen in der Fritteuse frittieren und als Chip servieren.

Für den Hummus: Knoblauch abziehen und mit den Kichererbsen in einem Multizerkleinerer pürieren. Olivenöl unterrühren, einen Eiswürfel dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Rosmarin und 3 EL Zitronensaft abschmecken. Beim Servieren mit den Berberitzen garnieren.

Für das Fenchelgemüse: Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel von dem Strunk befreien, achteln und in einer Pfanne in Butter anbraten. Zwiebel abziehen, fein schneiden und nach 5 Minuten dazu geben.

Orange filetieren und den Saft dabei auffangen. Orangensaft mit dem Zucker zum Fenchel geben und den Sud einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün zupfen und mit Orangenfilets als Garnitur nutzen.

Für die Sauce: Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig braten. Harissapaste hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Sahne und Fond aufgießen und einköcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer leicht aufschäumen.

Verena Lehmann am 17. Juli 2025