

Perlhuhn-Brust, Romana-Salat, Oliven-Orangen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

4 Perlhuhnbrst-Filets à 180 g	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 EL Butter
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Romanasalat:

4 Mini-Romana-Salatherzen	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
2 EL weiße Sesamsaat	Olivenöl	Salz

Für die Vinaigrette:

1 Orange	100 ml Orangensaft	3 EL schwarze Oliven, entkernt
4 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	1 Zwiebel
Olivenöl	1 TL Speisestärke	Zucker, Salz

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne langsam auf der Haut braten, wenden, herausnehmen und auf einem Gitter in der mittleren Schiene des Backofens fertig garen. Anschließend herausnehmen, nochmals kurz mit der Hautseite nach unten in der Pfanne braten, bis die Haut wirklich knusprig ist, dann wenden, 2 EL Butter und viel fein gehackten Thymian zugeben, aufschäumen lassen und in dieser Butter aromatisieren. Darauf achten, dass von dieser Butter jetzt nicht mehr viel über die Haut gelangt, da diese sonst wieder aufweicht.

Für den Romanasalat:

Romana-Salatherzen halbieren, die Schnittflächen mit wenig leicht gesalzenem Wasser bestreichen und kurz liegen lassen, damit es ein wenig einziehen kann. Anschließend abtropfen und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze braun braten. Die Salatherzen wenden, 1-2 EL Butter und Sesam zugeben, aufschäumen lassen und die Pfanne auf die Seite ziehen sobald der Sesam leicht hellbraun ist.

Für die Vinaigrette:

Die Orange schälen, in Filets schneiden und den restlichen Saft aus den übrig bleibenden Zellwänden aus der Mitte pressen. Die Oliven abtropfen und halbieren. Die Hälfte des Estragons von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend mit Orangensaft ablöschen, kurz einköcheln lassen, mit ganz wenig in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, vom Herd nehmen, einen großzügigen Schuss Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren, Orangenfilets, halbierte schwarze Oliven und geschnittenen Estragon zugeben und mit Salz und ggf. einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

Die gebratenen Salatherzen auf Tellern anrichten, die Perlhuhnbrüste in Tranchen oder der Länge nach aufschneiden, auf den Salat setzen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, mit der Vinaigrette umträufeln und mit frischem Kerbel und Estragon ausdekorieren und servieren.

Alexander Herrmann am 04. Januar 2017