

PRESSE-INFORMATION

Rezept: Balsamico-Pfeffer-Poulardenbrust mit Fenchel-Orangen-Salat



Zutaten POULARDENBRUST IN MARINADE (4 Personen):

4 Maispoulardenbrust

2 EL Maille Exquisite Senf-Kreation mit Honig und Aceto Balsamico di Modena

1 TL fermentierter Pfeffer

2 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

1 TL Speisestärke

80 ml Olivenöl

Salz

Zubereitung:

1. Maispoularde mit kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen. Knoblauch schälen und grob kleinschneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Maispoularde zugeben und die Marinade gut einmassieren. Marinierte Maispoularde anschließend für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Maispoularde von jeder Seite für 2 Minuten in einer Pfanne anbraten. Salz hinzugeben und die Maispoularde in eine feuerfeste Backform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 140°C für 15 Minuten zu Ende garen. Den Ofen auf Grillfunktion einstellen und die Maispoularde mit der Hautseite zum Grill für ca. 1 Minuten grillen.

Zutaten FENCHEL-ORANGEN-SALAT (4 Personen):

2 Stk Fenchel (400g)

3 EL Olivenöl

3 EL Maille Dijon-Senf á la Provençale

1 EL Maille Apfelessig (Vinaigre de Cidre)

2 Orangen (Bio)

1 TL Salz

1 TL brauner Zucker

Zubereitung:

1. Fenchel mit Fenchelgrün waschen, vom Strunk befreien und etwas Fenchelgrün als Dekoration zupfen. Fenchel mit dem Gemüsehobel fein hobeln. Salz und Zucker zugeben und für 1 Minute durchkneten.

2. Orangen mit heißem Wasser abspülen. Orangenschale mit dem Zestenreißer abziehen. Restliche Schale mit einem Messer abschneiden. Orangenfilets ausschneiden. Saft der Orange auspressen und mit Olivenöl, Senf und Essig verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

3. Den Fenchel-Orangen-Salat auf einem großen Teller anrichten. Maispoularde in 4 Teile teilen und auf den Salat geben. Mit dem Fenchelgrün dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten. Wartezeit ca. 60 Minuten.

Fotovermerk: KOCHSCHULE.de