

Maispoularden-Brust mit Kürbis-Birnen-Chutney

Zutaten für die Maispoularde (für 4 Personen):

- 4 Brüste von der Maispoularde
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Butter
- zum Braten: Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl heiß werden lassen. Die Maispoularden-Brüste mit einem Haushaltstuch trocken tupfen, salzen und mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne geben. Das Geflügel von allen Seiten scharf anbraten. Butter und Kräuter hinzugeben und das Geflügel mit der flüssigen Butter übergießen. Pfeffern und in einer ofenfesten Form oder Pfanne in den Ofen geben und circa 25-30 Minuten bei 80 Grad garen. Die Dauer variiert nach Dicke der Brust.

Zutaten für das Chutney:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 feste Birnen
- 1 milde Chilischote
- 1 Stück (1 cm) Ingwer
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 125 ml weißer Balsamico-Essig
- 1 Flocke Butter
- 2 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- zum Braten: Pflanzenöl

Kürbis und Birne entkernen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis, Birne und Zwiebel darin anschwitzen, bis alles eine leichte Bräunung hat. Ingwer, Chili und Butter hinzugeben und kurz mitbraten. Den Zucker dazufügen und kurz karamellisieren lassen. Mit Balsamico-Essig ablöschen und dem Wasser aufgießen. Das Chutney solange köcheln lassen, bis die gewünschte eingedickte Konsistenz erreicht ist.

Tipp: Heißes Chutney in saubere, verschleißbare Gläser füllen und für den späteren Gebrauch lagern. Es hält sich mehrere Monate.

Zutaten für den Salat:

- 200 g Feldsalat
- 150 g Joghurt
- 1 Orange
- 1 EL Honig
- 30 ml weißer Balsamico-Essig
- 25 g Walnüsse
- 1 Flocke Butter
- Salz

· Zucker

Den Feldsalat unter kaltem Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und welke Blätter entfernen. Die Orange filetieren und den Saft auffangen. Joghurt mit Orangensaft, Honig und Essig vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Walnüsse grob zerkleinern und in eine heiße Pfanne geben. Butter hinzufügen und die Nüsse bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Nicht zu stark bräunen, sonst werden sie bitter. 1 großzügige Prise Zucker darüberstreuen und die Nüsse karamellisieren lassen.

Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing vermengen und mit Orangenfilets sowie karamellisierten Nüssen garnieren.

Anrichten:

Die Maispoulardenbrust aufschneiden und zusammen mit Chutney und Salat servieren. Nach Geschmack mit frischen Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 01.10.2020

Koch/Köchin: David Golas

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen