

Fleisch:

Perlhuhnbrust mit gebratenen Frühlingszwiebeln

Zubereitung Backteig

- ▷ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig verrühren.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Zubereitung Frühlingszwiebeln

- ▷ Die Frühlingszwiebeln auf das Edelstahlblech legen, salzen und während 8 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen, etwas auskühlen lassen und längs vierteln.
- ▷ Durch den vorbereiteten Backteig ziehen, mit Sesam bestreuen und in 2 Esslöffeln Erdnussöl in der Bratpfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.
- ▷ Vom Herd nehmen, auf ein Küchenpapier legen und beiseite stellen.

Zubereitung Pesto-Rahm-Sauce

- ▷ Die Pinienkerne, den Parmesan, die Basilikumblätter und das Olivenöl in den Mörser geben und zu einem Pesto zerstoßen.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▷ In der Saucenpfanne auf dem Herd den Vollrahm aufkochen.
- ▷ Vor dem Servieren das Pesto in den Vollrahm rühren, kurz aufkochen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▷ Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Perlhuhn

- ▷ Die Perlhuhnbrüstchen beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Edelstahlblech legen.
- ▷ Während 5 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und anrichten.

Anrichten

- ▷ Die Perlhuhnbrüstchen auf 4 flache Teller verteilen und die Frühlingszwiebelstücke ringsum anrichten.
- ▷ Die Perlhuhnbrüstchen mit Meersalz und zerstoßenen Pfefferkörnern bestreuen und mit je 2 Esslöffeln Olivenöl aromatisieren.
- ▷ Die Pesto-Rahm-Sauce dazuservieren.

Garstufen Frühlingszwiebeln

mit Vorheizen – Auflage 1
8 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Perlhuhn

mit Vorheizen – Auflage 1
5 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten Perlhuhnbrust

4 Perlhuhnbrüstchen à 120 g
Salz und Pfeffer

Zutaten Backteig

2 EL Maizena
2 EL Mehl
1 Messerspitze Backpulver
1 Ei
1 EL Erdnussöl
wenig Wasser
Salz und Pfeffer

Zutaten Frühlingszwiebeln

8 Frühlingszwiebeln, auf eine Länge von 8 cm geschnitten
Salz
1 EL Sesam
2 EL Erdnussöl

Zutaten Pesto-Rahm-Sauce

50 g Pinienkerne
30 g Parmesan, gerieben
30 g Basilikumblätter
1 dl Olivenöl
Salz und Pfeffer
1,5 dl Vollrahm

Zutaten Garnitur

8 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz, grob
1 Prise schwarze Pfefferkörner, im Mörser zerstoßen