

Gegrillte Maispouardenbrust in Cajun-Gewürzöl auf Zuckerschoten-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

Cajun-Gewürzöl

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
je 1/2 TL schwarzer Pfeffer, gelbe Senfkörner Kreuzkümmel, getrockneter Oregano, Chilipulver, Paprika, edelsüß
Meersalz
100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Salat

2 Paprika
200 g Zuckerschoten

60 g Macadamianüsse
125 g Kirschtomaten
1 Bund feine Lauchzwiebeln

Dressing

1 Orange, unbehandelt
3 EL Zitronensaft
2 TL Honigsenf, alternativ süßer Senf
75 – 90 ml Rapsöl, kaltgepresst frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Fleisch

4 Maispouardenbrüste
1 EL Rapsöl

Und so geht's:



Gewürzöl: Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden, in Rapsöl kurz dünsten, abkühlen lassen. Pfeffer, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, mit den anderen Gewürzen und Salz in einem Mörser zerstoßen und mit Schalotte, Knoblauch und kaltgepresstem Rapsöl mixen, mind. 3 Std. ziehen lassen.

Salat: Grill vorheizen. Paprika halbieren, waschen, Stielansatz entfernen und entkernen, auf einem Backblech im Backofen grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen. Paprika in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen, etwas abkühlen lassen. Anschließend Paprika von der Haut befreien, klein schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen, halbieren, in kochendem Salzwasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken,

abtropfen lassen. Macadamianüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kirschtomaten waschen, halbieren. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen.

Dressing: Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit 2 EL Zitronensaft und Senf verrühren. Kaltgepresstes Rapsöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterschlagen, mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat ca. 1 Std. vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

Fleisch: Fleisch kalt abbrausen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und salzen. Auf dem Grill (alternativ: Grillpfanne) 6 bis 7 Min. grillen, dabei einmal wenden. Zusammen mit Salat und Cajun-Gewürzöl anrichten.

ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.