

## Rezeptidee Juli:

### Gegrillte Maispoulardenbrust 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 Maispoulardenbrüste

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.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer  
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter  
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de



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

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

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