

Rezeptidee Juli:

Gefüllte Poulardenbrust mit Zucchini und Kartoffelschnee

Zutaten für 4 Portionen:

Kirschtomaten

600 g Kirschtomaten

Meersalz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

4 EL Rapsöl

½ Bund Thymian

Fleisch

4 Poulardenbrüste à 125 g

100 g Frischkäse

1 TL Chiliflocken

Gemüse

800 g Zucchini

4 EL Rapsöl, kaltgepresst

40 ml weißer Balsamessig,

ersatzweise dunkler

Kartoffelschnee

800 g Kartoffeln, mehlig kochend



Und so geht's:

Kirschtomaten: Den Backofen auf 85 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kirschtomaten waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Tomaten salzen, pfeffern und mit 2 EL Rapsöl beträufeln, dann 50 Min. im Ofen trocknen. Inzwischen den Thymian von den Stielen zupfen und fein schneiden – nach dem Trocknen auf die Tomaten streuen.

Fleisch: In die Poulardenbrüste von der dickeren Seite aus in Längsrichtung des Fleisches mit einem schmalen Messer je eine Tasche schneiden. Frischkäse mit Chili sowie etwas Salz verrühren und mit Hilfe einer Spritztüte in die Taschen spritzen.

Die Öffnungen mit je 2 Zahnstochern verschließen. Das Fleisch

salzen und in einer beschichteten Pfanne in 2 EL Rapsöl anbraten, dann 45 Min. zusammen mit den Tomaten im Ofen garen.

Gemüse: Zucchini waschen, trocknen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne von beiden Seiten jeweils eine Minute garen, dann salzen sowie pfeffern. Die Zucchini mit den Kirschtomaten anrichten und mit Essig und 2 EL kaltgepresstem Rapsöl beträufeln.

Kartoffelschnee: Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und ausdämpfen, dann mit Hilfe einer Kartoffelpresse auf den Teller pressen und mit dem restlichem kaltgepresstem Rapsöl beträufeln.

Copyright: UFOP