



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Sushi

Kartoffeltörtchen mit Lachstartar

Perlhuhnbrust auf Barolosauce mit Popcornpolenta

Tarte Tatin aux Poires

Perlhuhnbrust auf Barolosauce mit Popcornpolenta

Für 4 Personen

4	Stk	Perlhuhnbrüste
		Olivenöl
		Salz
		Pfeffer
4	Stk	Schalotten
4	Stk	Knoblauchzehen mit Haut
¼	l	Geflügelfond
4	Stk	Thymian
¼	l	Barolo
3TL		kalte Butterflocken
		Meersalz
		Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
		Bratenfond
100	g	Popcornmaiskörner
200	ml	Geflügelfond
200	ml	Rahm
250	g	Bohnen
1	Stk	Tomate
1	Stk	Schalotte
		Bohnenkraut
		Salz
		Pfeffer

Ofen auf 90°C vorheizen

Die **Perlhuhnbrüste** würzen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten gut anbraten, und im Ofen bei 90°C niedergaren (Kerntemperatur: 64 – 66°C).

Barolosauce:

Schalotten und die leicht gequetschten Knoblauchzehen im Olivenöl anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen. Thymian zugeben und Barolo angiessen. Einkochen und anschliessend absieben. Bratrückstand der mit etwas Geflügelfond ablöschen und zur Sauce geben. Die Sauce mit Butterflocken binden, ev. etwas Bratenfond beigegeben.

Popcornpolenta:

In einer grossen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Maiskörner zugeben, schnell einen Deckel auf die Pfanne geben und warten bis alle Körner explodiert sind. Das Popcorn auskühlen lassen und in einem Mixbecher ganz fein mixen. Den „Popcornstaub“ in eine Pfanne geben, vorsichtig erhitzen und unter ständigem Rühren Geflügelfond und Rahm beigegeben. Die Masse soll dabei eine Konsistenz von einer Polenta bekommen.

Bohnen halbieren und im Salzwasser blanchieren. Tomate enthäuten und entkernen, und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten in etwas Olivenöl andünsten, Bohnen zugeben, eine Prise Bohnenkraut zugeben und mit wenig Bouillon bissfest garen. Kurz vor Schluss Tomatenwürfel zugeben und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Polenta auf einen Teller geben mit etwas Popcorn bestreuen, die Perlhuhnbrust tranchieren und auf einen Saucenspiegel geben. Bohnen dazu servieren.

