



Würzige Pouletbrüstchen an Passionsfruchtsauce

Dieses Gericht ist ein perfekter Joker: Wenn sich anstatt der Sonne wider Erwarten Regen meldet, kann man die Pouletbrüstchen auch warm servieren. Bei Unsicherheit wartet man am besten ab, ehe man das Fleisch in den Ofen schiebt. Die aromatische Passionsfruchtsauce lässt sich ohnehin schon am Tag zuvor zubereiten, sodass man die Wettersituation mit Gelassenheit abwarten kann. Die Passionsfruchtsauce ist übrigens ein gutes Beispiel dafür, wie leicht heute Saucen auf Mayonnaisebasis daherkommen. Und sie schmeckt nicht nur zum Poulet ausgezeichnet, sondern zu fast allem kurz gebratenem oder grilliertem Fleisch.

Zutaten

Für 4-5 Personen

Sauce

- 3 Passionsfrüchte
- 3 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft
- 2 Eigelb
- 1 Esslöffel Senf
- 200 ml Traubenkern- oder Sonnenblumenöl
- 1 Messerspitze Curry
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer oder 2 Messerspitzen Piment d'Espelette
- 100 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt

Poulet

- 1 Peperoncino
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Bund Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pouletbrüstchen
- 2 Esslöffel Senf
- Salz
- 5–6 Esslöffel Olivenöl
- 4 Teelöffel Balsamicoessig

Zubereitung

1. Für die Sauce die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in einen kleinen Topf schaben. Den Orangensaft beifügen. Alles aufkochen und etwa ½ Minute lebhaft kochen lassen. Dann die Mischung durch ein feines Küchensieb passieren.
2. Die Eigelbe mit dem Senf verrühren. Mit einem Schwingbesen das Öl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Faden unterrühren; es soll eine dicke Mayonnaise entstehen. Den Passionsfruchtsaft darunterühren und die Sauce mit Curry, Zucker, Salz und Cayennepfeffer oder Piment d'Espelette würzen. Zuletzt den sauren Halbrahm oder Joghurt untermischen und die Sauce wenn nötig abschmecken.
3. Für das Poulet den Peperoncino längs halbieren, entkernen, dann in lange Streifen schneiden und diese sehr klein würfeln. Die Rosmarinnadeln abzupfen und sehr fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig ebenfalls hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Die Pouletbrüstchen trocken tupfen, beidseitig mit dem Senf bestreichen und mit Salz würzen. Dann auf der Oberseite mit der Kräutermischung bestreuen.
6. In einer ofenfesten Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen mit der Gewürzseite nach oben in die Pfanne legen, ohne Wenden 1 Minute anbraten, dabei die Oberseite mit heissem Öl beträufeln. Dann die Pouletbrüstchen in der Pfanne sofort in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Rille stellen und weitere 10 Minuten braten.
7. Nun über jedes Pouletbrüstchen 1 Teelöffel Balsamico träufeln und je nach Grösse und Dicke der Fleischstücke nochmals 2–4 Minuten in den heissen Ofen stellen. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen oder aber lauwarm abkühlen lassen, dann bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt aufbewahren; wenn möglich nicht kalt stellen.
8. Zum Servieren die Pouletbrüstchen heiss, lauwarm oder abgekühlt in Scheiben schneiden und mit etwas Passionsfrucht-Joghurt-Sauce garnieren. Den Rest der Sauce separat dazu servieren.

Gut schmecken kleine, in Olivenöl gebratene neue Kartoffeln oder Baguette dazu.

Aus dem Buch: «Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen», Annemarie Wildeisen, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>