

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 5. November 2019** ▪
Tagesmotto: „Füllung“ mit Björn Freitag



Franz Xaver List

Gefüllte Maispoularde mit Paprika und Tomaten-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g
 1 Knoblauchzehe
 125 g getrocknete Tomaten in Öl
 3 EL Parmesan
 1 EL Pinienkerne
 1 Bund Basilikum
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Poulardenbrust waschen und mit einem Taschenschnitt öffnen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Parmesan reiben. Fleisch mit Basilikum, Parmesan, Pinienkernen, getrockneten Tomaten und Knoblauch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl zuerst auf der Hautseite kurz scharf anbraten, dann wenden. Im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
 2 große Fleischtomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 5 schwarze Oliven
 5 grüne Oliven mit Paprika gefüllt
 50 g Parmesan
 250 ml Gemüsefond
 125 ml Weißwein
 3 EL Olivenöl
 2 EL Paprikapulver
 1 EL Chiliflocken
 etwas Chilisalz

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Risottoreis dazugeben, kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond aufgießen. Parmesan reiben. Tomaten waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Nach ca. 10 Minuten Tomaten, Oliven, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz zufügen. Parmesan am Ende untermischen.

Für die Paprika:

1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 grüne Paprika
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Weißwein
 1 EL neutrales Öl
 2 EL Paprikapulver
 1 EL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikasorten waschen, schälen, entkernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und Paprika dazugeben. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.