



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger

Poulardenbrust an Fenchel-Weißkohl-Salat

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 40 Min. / Garzeit: 16 Min. / Ziehzeit: 10 Min.)

4 Poulardenbrüste Suprême (mit Brustknochen),
8 sehr dünne Scheiben Bio-Schinken „Parmaart“,
8 größere Basilikumblätter, 6 EL Mandarinsaft,
3 EL weißer Balsamico, 1 TL *Herbaria Fenchelsamen*,
1 Fenchelknolle in feine Streifen geschnitten,
1/2 Kopf Weißkohl in feine Streifen geschnitten,
20 g Rosinen, 1 Birne geschält, entkernt und fein
gewürfelt, 5 EL Olivenöl extra vergine kalt gepresst,
2 Mandarinen in Würfel geschnitten, 1 EL Rohrohr-
zucker, *Sizilianisches Steinsalz* aus der Mühle,
Trio Noir Pfeffer aus der Mühle

Weißkohl mit 1 TL *Sizilianisches Steinsalz* kräftig kneten, 10 Min. stehen lassen, Saft absieben und aufbewahren. Weißkohlsaft, Mandarinsaft, Balsamico und *Fenchelsamen* in einem Topf erhitzen. Fenchel- und Weißkohlstreifen zugeben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Rosinen und Birnen unterheben, ziehen lassen. Für das Dressing 3 EL Öl und den restlichen Mandarinsaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poulardenbrüste mit *Sizilianisches Steinsalz* und *Trio Noir* Pfeffer würzen, jeweils mit 2 Basilikumblättern und 2 Schinkenscheiben umwickeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Poulardenbrüste auf jeder Seite 3 Min. braten, dann in feuerfestem Gefäß im Backofen bei 150 °C ca. 10 Min. garen. Pfanne nochmals auf den Herd stellen. Zucker im Bratensaft auflösen und Mandarinen zugeben. Pfanne vom Herd nehmen, Dressing hinzufügen. Weißkohlsalat auf Tellern verteilen, Dressing darüberträufeln, Poulardenbrüste daraufsetzen und sofort servieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

