



Nelson Müller Rezept

Gefüllte Perlhuhnbrust | Lauch Austernpilze | Couscous | Erdnussauce

Perlhuhnbrust:

In die Perlhuhnbrüste vorsichtig eine Tasche einschneiden. Den Lauch und die Pilze in Streifen schneiden und anbraten. 250 g der Austernpilze für die Füllung, die restlichen für die Sauce verwenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Perlhuhnbrüste damit füllen. Die Brüste zunächst auf der Hautseite anbraten, bis sie knusprig sind und anschließend im Ofen bei 90 °C Ober-/Unterhitze zu Ende garen.

Gemüse-Couscous:

Die Tomaten, Paprika, Gurke, Möhre und die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel und danach das gewürfelte Gemüse anschwitzen. Das Ganze einige Minuten zugedeckt dünsten lassen. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe aufkochen. Das Suppengemisch danach über das gedünstete Gemüse verteilen und den Kümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Koriander

und Kumin darüber streuen und gut verrühren. Einige Minuten zugedeckt stehen lassen und ab und zu umrühren. 2 Tassen Couscous in eine Schüssel geben und mit derselben Menge kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt aufquellen lassen. Danach mit einer Gabel umrühren, einige Butterflocken darunter mischen und sofort mit der Gemüsesauce servieren.

Erdnussjus:

Die Erdnusscrème im Wok unter das siedende Wasser rühren. Zuckerrübensirup hinzufügen und ebenfalls gründlich unterrühren. Evtl. mehr Wasser ergänzen, sodass die Flüssigkeit im Wok eine sämige Saucenkonsistenz hat. Gewürze untermischen und nochmals 1 Minute durchziehen lassen. Zum Schluss Sojasauce und Zitronensaft hinzufügen. Alles gut vermischen.

Zutaten:

Perlhuhnbrust

4 Perlhuhnbrüste
1 Stange Lauch
400 g Austernpilze
2–3 EL weiche Butter
200 ml Weißwein
300 ml Geflügeljus
200 ml Sahne
Salz & Pfeffer

Erdnussjus

6 EL Erdnusscrème
1 Zitrone
2 TL Zuckerrübensirup
6 EL Sojasauce
Gewürze: Muskat,
Curry und Kreuzkümmel

Gemüse-Couscous

2 Tassen Couscous
5 St. Tomaten
1 Salatgurke
1 Möhre
1 kleine Zucchini
½ St. Paprikaschote
(Farbe nach Wahl)
1 große Zwiebel
etwas Mehl, zum Bestäuben
1 Msp. Paprikapulver
1 TL Kümmel, ganz oder gemahlen
1 TL Kurkuma
1 TL Koriander
1 TL Kumin
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
etwas Schnittlauch
etwas Butter
Salz