



Maispoulardenbrüstchen mit Garnelenfüllung auf Minze - Erbsenschaum

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern und kreativ, aromatisch-stimmig, leicht und schnell gemacht

Zutaten

- Für die Maispoulardenbrüstchen:
- 4/2 ausgelöste Poulardenbrüste mit Haut
- (Geht auch mit Hähnchenbrüsten)
- Etwas frische Zitronenmelisse
- 200 g küchenfertige Garnelen ohne Haut und Darm
- Etwas Zitronenabrieb
- Etwas Butter und Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer, Cayenne, 1 Prise Zucker
- Für den Minze-Erbsenschaum:
- 200 g T.K. Erbsen aus dem Supermarkt
- 2 - 3 fein geschnittene Schalotten
- 1/2 Gläschen Hühnerbrühe aus dem Supermarkt
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- 50 ml Crème fraiche
- 30 g Butter
- 1 El frische, gehackte Minze
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgernden Schritten:

Schritt2

Die Garnelenfüllung:

Schritt3

Die Garnelen in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und mit etwas Zitronensaft - und Abrieb würzen.

Schritt4

Der Erbsenschaum:

Schritt5

Die Schalotten in der Butter glasig anschwitzen und die aufgetauten T. K. - Erbsen dazu geben.

Schritt6

Mit dem Weißwein und der Hühnerbrühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Schritt7

Ca. 10 min. köcheln lassen und mit dem Küchenmixer fein pürieren.

Schritt8

Die Sahne und Crème fraiche, sowie die gehackte Minze dazu geben, verkochen, nachschmecken.

Schritt9

Die Maispoulardenbrüstchen:

Schritt10

Die Brüstchen zunächst waschen und trocken tupfen, auslegen und die Haut etwas lösen.

Schritt11

Einige Zitronenmelisse Blätter darunter schieben und die Haut wieder drüber legen.

Schritt12

Eine Tasche hinein schneiden, aufklappen ev. vorsichtig etwas plattieren, salzen und pfeffern.

Schritt13

Die Füllung hinein geben, ev. mit einem Zahnstocher fixieren, äußerlich salzen und pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt14

Etwas Öl mit Butter mischen, in einer Stielpfanne erhitzen und die Brüstchen von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt15

Anschließend für ca. 10.min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt16

Keinesfalls übergaren, prüfen, Herd abschalten und bei geöffneter Tür 3 - 4 min. „ausruhen“ lassen.

Schritt17

Anrichtevorschlag:

Schritt18

Die Poulardenbrüstchen schräg in 3 Stücke tranchieren und auf dem Minze - Erbsenschaum anrichten, gern reiche ich dazu kleine, kross gebratene „Drillinge“.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** leicht und schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/maispoulardenbruestchen-mit-garnelenfuellung-auf-minze-erbsenschaum/>