



 70 Minuten

 Mittel

MAISPOULARDENBRUST IN LIMETTEN-SAUCE MIT LINSEN- REIS

Unser Maispoulardenbrust Rezept aus dem Backofen hat es in sich! Freu dich auf knusprig-goldbraune Poularden in einer cremig-pikanten Marinade und Linsen-Reis.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Am Vortag Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und blättrig schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Minze von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Gewürzsaamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Limetten waschen, dann trocknen: Schale von zwei Früchten fein reiben und Saft aller Früchte auspressen (ca. 70 ml). Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit Schmand sowie Zucker pürieren, dann mit Salz abschmecken. Die Maispoulardenbrust kalt abbrausen und trocken tupfen, dann über Nacht in einer ofenfesten Form in der Marinade einlegen und zugedeckt kaltstellen.

SCHRITT 2

Am nächsten Tag für den Reis Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und blättrig schneiden, dann in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Lorbeer, Curry sowie Rosinen dazugeben und kurz mitschwitzen. Linsen sowie Fond hinzufügen und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen. Anschließend Reis dazugeben und weitere 20 Minuten garen. Währenddessen Pistazien grob hacken. Dill und Minze grob zupfen: Hälfte der Kräuter unter Reis-Mischung heben und alles mit Salz sowie Limettensaft abschmecken.

SCHRITT 3



Zutaten

4 Portionen

FÜR DIE SAUCE UND DAS FLEISCH

80 g Zwiebeln

1 frische Knoblauchzehe

30 g frischer Ingwer

1 rote Chilischote

0.5 Bund Minze

2 TL Koriander- und Kreuzkümmelsamen

4 Limetten, unbehandelt

500 g MILRAM Frischer Schmand

15 g Zucker

4 Stücke Maispoulardenbrüste, ca. 600 g,
ersatzweise Hähnchenbrüste

FÜR DEN REIS

120 g Zwiebeln

2 frische Knoblauchzehen

50 ml Olivenöl

2 kleine Lorbeerblätter

1 TL Currypulver

40 g Rosinen

200 g Berglinsen

800 ml Gemüsefond

175 g Basmati-Reis

Backofen auf 200°C (185°C Umluft) vorheizen und Fleisch in der Form 30-35 Minuten zugedeckt im Ofen garen, dann Fleisch aus der Sauce herausnehmen. Sauce pürieren und mit Limettensaft, Zucker sowie Salz abschmecken. Poulardenbrüsten mit Sauce sowie Reis-Linsen-Pilaw anrichten und mit restlichen Kräutern sowie Pistazien garnieren. Fertig ist das Maispoularde Rezept mit Limettensauce.

Bund Dill und Minze

40 g Pistazien

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 4811/1149

Fett (g): 61,5

Kohlenhydrate (g): 87

Eiweiß (g): 53,9