

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ASIA Eintopf mit Pilzen und Maispoularde

ZUTATEN:

200 g	Champignons, Braun
1 Stk.	Knoblauchzehe
200 g	Baby Spinat
4 Stk.	Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
4 EL	Olivenöl
2 Stk.	Maispoulardenbrüste (mit Haut und Knochen à ca. 150g oder Poulet)
etwas	Salz
8 DL	Geflügelbrühe (oder Gemüsebouillon)
3 EL	Sojasauce
15 g	Frische Meerrettich, gerieben
50 g	Petersilienwurzel
1 EL	Butter
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, gerieben

ZUBEREITUNG

Pilze putzen, quer halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

2 El Öl in einem Topf erhitzen. Poulardenbrüste leicht salzen. Im Topf auf der Hautseite 2 Min. goldbraun braten, wenden und 1 Min. weiterbraten. Ca. 200 ml Bouillon und 1 El Sojasauce zugießen, sodass die Haut nicht bedeckt ist. Poulardenbrüste zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen, aus der Brühe nehmen. Brühe in eine Schüssel giessen.

3. Meerrettich und Petersilienwurzel schälen, fein reiben, mischen, salzen. 2 El Öl im Topf erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 5 Min. braten. Butter und Knoblauch zugeben, bei mittlerer Hitze 2 Min. mitbraten. Honig zugeben, kurz mitbraten. Restliche Brühe und Poulardenbrühe zugießen, aufkochen.

Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat zugeben, kurz zusammenfallen lassen.

Frühlingszwiebeln untermischen. Poulardenbrust in Scheiben schneiden und in tiefe Teller geben. Brühe zugießen und mit Meerrettich-Petersilienwurzel-Mix anrichten