

Zutaten

- Perlhuhnbrust:
- 4 Perlhuhnbrüste
- Kochateliers Mediterranes Salz „Wunderwaffe“
- 1 Eßl Rapsöl zum Braten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Flocke Butter
- Kartoffeltaler:
- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 20 g Speckwürfel
- 1-2 Eigelb
- 1 Eßl gehackte Petersilie
- 1 Eßl Speisestärke
- Salz, Muskat
- Rapsöl zum Braten
- Rahmspitzkohl:
- 500 g Spitzkohl
- 120 ml Sahne
- Salz, Muskatnuss
- Glasierte Honig Möhren:
- 1 Bund Karotten mit Grün
- Kochateliers Salzmischung

Hauptgang

Perlhuhnbrust mit Rahmspitzkohl, Ofenkarotten und Kartoffeltalern

Winterliches Gemüse mit herzhaften Kartoffeltalern und einer knusprig gebratenen Perlhuhnbrust.

So wird’s gemacht:

1. Perlhuhnbrust:
2. Das Fleisch von Fett und Sehen befreien, anschließend würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrust darin, mit der Hautseite nach unten, für ca. 7 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.
4. Temperatur der Pfanne nochmals reduzieren, Butter und Thymian hinzufügen und die Geflügelbrust auf die Fleischseite drehen.
5. Bei sanfter Hitze nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
6. Kartoffeltaler:
7. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in gesalzenem Wasser kochen, bis diese weich sind.
8. Ausdampfen lassen und anschließen durch eine Kartoffelpresse drücken.
9. Die Speckwürfel knusprig anbraten und zur Kartoffelmasse geben, ebenso die Eigelb, Speisestärke und die gehackte

„Wunderwaffe“
- Kochateliers Salzmischung „Smokey Dokey“
- Abrieb und Saft von 1/2 unbehandelten Orange
- 1 EL Honig
- Rapsöl

Petersilie.

10. Die Masse mit Salz und Muskat abschmecken, dann gut vermengen und zu 8 kleinen Talern formen.
11. Diese in einer Pfanne von jeder Seite goldbraun anbraten.
12. Rahmspitzkohl:
13. Den Spitzkohl fein schneiden und mit Salz verkneten.
14. Die Sahne aufkochen und einkochen lassen, dann den Spitzkohl hinzugeben.
15. Für weiter 5 Minuten sanft köcheln lassen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
16. Glasierte Honig Möhren:
17. Karotten waschen, etwas „Grün“ dran lassen, den Rest entfernen.
18. Karotten-Grün kann nach Belieben zu Pesto verarbeitet werden.
19. Karotten nun schälen, mit den restlichen Zutaten marinieren und auf ein Backblech geben.
20. Im Backofen bei 180 °C Umluft ca. 40 Minuten backen, dabei ab und zu wenden.