



TRANSGOURMET

ORIGINE

FREILAND PERLUHN BRUST BOURGOGNE



Das abgebildete Anrichtengeschirr stammt aus Privatbesitz

FREILAND PERLUHN BRUST BOURGOGNE / SAUTIÈRE BIO ZWETSCHGEN / GEDÄMPFTER NORDINDISCHER BIO BASMATI REIS / GESCHMORTER BIO CHINAKOHL

Rezept für 10 Portionen

Freiland Perlhuhn Brust Bourgogne 10 Stk
Olio Extra Vergine di Oliva Biologico DOP
Terra di Bari Castel del Monte, Salz, Pfeffer

Bio Zwetschgen 600 g
Rotwein 250 ml
Zucker 100 g
Bio Frühlingszwiebeln 80 g
Saft von Bio Zitrone 1 Stk

Nordindischer Bio Reis Basamati 400 g
Zitronenschale von Bio Zitrone 1 Stk
Salz, Wasser

Bio Chinakohl 600 g
Chili, frisch 15 g
Weisswein 100 ml
Salz, Pfeffer

Die Perlhuhn Brust trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne anbraten. Anschliessend im Ofen bei max. 130°C für ca. 15-18 Minuten fertig garen. Bis zum Anrichten warm stellen.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Den Zitronensaft zugeben und kurz einkochen. Die Zwetschgen vierteln und in einer Bratpfanne scharf anbraten. Mit dem Sud ablöschen und bis zum Anrichten warm stellen. Kurz vor dem Servieren die geschnittenen Frühlingszwiebeln unterheben.

Den Basmati waschen und in einer flachen Form mit Wasser auffüllen bis der Reis bedeckt ist. Salz und Zitronenschale zugeben und im Dampfgarer bei 100°C für 18-20 Minuten garen. Nach dem Dämpfen den Reis mit einer Gabel auflockern und bis zum Anrichten warm stellen.

Den Chinakohl bei hoher Temperatur anbraten, mit dem Weisswein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Chili für 8-10 Minuten im Ofen schmoren.