



WINTERHALTER

Höchster Genuss.

Maispouardenbrust

mit Mango-Chutney auf grobem Bauerngemüse

Zutaten:

Für die Basis

4 St Maispouardenbrüstchen, jeweils etwa 180 g

Saft von einer ½ Limette

Mango-Chutney, bevorzugt aus dem Asialaden

Für das Bauerngemüse

2 St mittelgroße Zucchini

1 St rote Paprikaschote

1 St gelbe Paprikaschote

1 St orangefarbene Paprikaschote

Sambal Manis Gewürzpaste

Salz – bevorzugt Fleur de Sel und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 130 °C vorheizen. Die Paprika entkernen und in etwa 4 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse leicht darin anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer sowie etwas Gewürzpaste abschmecken. Das Gemüse sollte nicht durchgegart, sondern nur leicht angebraten werden. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und für etwa 40 Minuten in den Ofen schieben. Die Maispouardenbrust zunächst jeweils von der Haut- und Fleischseite anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf das zuvor vorbereitete Bauerngemüse setzen. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben. Das klein geschnittene Mango-Chutney, den Limettensaft, Sambal Manis, Salz und Pfeffer beifügen. Die Maispouardenbrust auf der Hautseite mit dem Chutney bestreichen und für etwa 35 Minuten im Ofen garen. Statt des fruchtig-scharfen Chutneys kann auch Aprikosenkonfitüre verwendet werden; deren Süße sollte jedoch mit einem Schuss weißem Balsamico oder Sojasauce abgemildert werden.

für 4
Personen