

**Ali Güngörmüs
Perlhuhnbrust mit Fregola Sarda
und Brokkoli**

Mittwoch, 22. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
200 g	Fregola Sarda (aus Sardinien stammende geröstete, kugelförmige Nudel-Spezialität aus Hartweizengrieß)
etwas	Salz
1 Msp.	Baharat (arabische Würzmischung)
400 ml	Geflügelfond
4	Perlhuhnbrüste, mit Haut und Knochen
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
40 g	Pinienkerne
2 Zweige	Thymian
300 g	Brokkoli
4	Mini-Pak Choi
80 g	kalte Butter
etwas	Zucker
50 g	Parmesan
etwas	Pfeffer
1 Msp.	Cayennepfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Fregola Sarda zugeben und glasig werden lassen, mit Salz und Baharat würzen und mit Geflügelfond auffüllen.
3. Die Pasta zugedeckt 12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Sie sollte noch Biss haben, aber nicht zu fest sein, ähnlich einem Risotto. Falls nötig, noch ein wenig Fond zugeben.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
5. Perlhuhnbrüste von Sehnen befreien, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundum salzen. Pflanzenöl in einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.
6. Die Perlhuhnbrüste wenden und eine weitere Minute braten. Danach in den Ofen geben und je nach Stärke ca. 10 Minuten durchgaren.

7. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
8. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Brokkoli darin bissfest garen.
9. Den Pak Choi waschen, putzen und, sobald der Brokkoli bissfest ist, nur wenige Sekunden mit im Topf blanchieren.
10. Brokkoli und Pak Choi abgießen, zurück in den Topf geben und 1/3 der Butter zugeben und schwenken. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
11. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas Butter und Thymianzweige in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter mit einem Löffel über das Fleisch träufeln.
12. Parmesan fein reiben und mit etwas Butter unter die Fregola Sarda rühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne untermischen.
13. Fregola Sarda auf Tellern verteilen. Die Perlhuhnbrüste in dicke Scheiben schneiden und mittig daraufsetzen. Das Gemüse um das Fleisch verteilen. Mit dem Bratfond umträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Nährwert: Pro Portion: 865 kcal / 3610 kJ
42 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 52 g Fett