



Maispoularde mit Rucola-Zuckermelonen-Salat
Rezept für 4 Portionen

4 Maispoulardenbrüste, mit Haut und Knochen
20 g Akazienhonig
3 Bio Orangen
1 Chilischote, rot
1 Honigmelone
1 Charentais Melone
50 ml Balsamico bianco
70 ml Olivenöl
1 Sternanis
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
250 g Rucola
1 Aluschale

Orangen heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale in dünnen Streifen abschälen und den Saft auspressen. Den Honig in einer Aluschale erhitzen, Orangenzesten zugeben, glasieren und mit Orangensaft ablöschen.

Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und in sehr feine Würfel schneiden. Zu dem Honig geben, die Flüssigkeit auf 1/4 reduzieren und abkühlen lassen

Die Maispoulardenbrüste mit der Marinade bestreichen, den Rest reservieren. Die Brüste zuerst auf der Hautseite bei 140° C direkter Hitze und geschlossenem Deckel 4 - 5 Minuten garen, dann wenden und bei 120° C indirekter Hitze und geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten grillen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit Salz würzen.

Beide Melonen halbieren, Kerne entfernen, schälen und das Fruchtfleisch der Länge nach in feine Spalten schneiden.

Balsamico, Olivenöl und einer Prise zerdrücktem Sternanis, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Vinaigrette über die Melonen geben und zum Schluss den Rucola zufügen.

Den Salat in die Mitte der Teller geben, das Fleisch anlegen und mit der reservierten Honig-Chili-Marinade beträufeln.

© by Johann Lafer