



Knusprig-zarter Hauptgang aus dem Ofen

Maispoularde mit Senfkruste und Kräuterseitlingen Blattspinat mit Walnüssen und Kartoffel-Kürbis-Rösti

Zutaten

4 Maispoulardenbrustfilets mit Haut à ca. 120 g
2 EL körniger Senf
2 EL Semmelbrösel
2 EL Blattpetersilie, geschnitten
natives Olivenöl extra
200 ml Geflügelsoße oder Geflügelfond
150 g Kräuterseitlinge
450 g frischer Blattspinat
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
1 kleine weiße Zwiebel, gewürfelt
2 EL Walnusskerne
natives Olivenöl extra
4 Kartoffeln
400 g Hokkaido-Kürbis mit Schale
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Die Poulardenfilets würzen und von allen Seiten leicht anbraten, anschließend im Backofen bei 180° für ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit Senf, Semmelbrösel und die Petersilie vermischen und mit etwas Olivenöl glattrühren. Es soll eine cremige Masse entstehen. Nach 15 Minuten die Poularden mit der Masse auf der Hautseite bestreichen und weitere 10 Minuten überbacken.

Geflügelsoße oder Fond aufkochen lassen, die Pilze in Scheiben schneiden, in etwas Olivenöl anbraten, würzen und zur Soße geben.

Blattspinat waschen, die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Spinat zugeben und unter ständigem Rühren garen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat, zuletzt die Walnusskerne untermischen.

Kartoffeln und Kürbis grob raspeln, die Kürbiskerne unterheben, würzen mit Salz und Pfeffer. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und mit jeweils 2 bis 3 EL Kartoffelmasse kleine Rösti formen. Die Rösti von beiden Seiten goldbraun backen.

Wüchners Tipp

- Sie können das Gericht auch mit Hähnchenbrustfilets zubereiten.
- Die Kräuterseitlinge können Sie durch Champignons ersetzen.

