



Heimisches Mais Hendl mit „Gemüsezauber“ Petersilie- Chili Salsa

- Rezept für 4 Personen -

4 Maispoulardenbrüste à ca. 180 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige Thymian, 4 EL Olivenöl

Die Poulardenbrüste von Flügelknochen befreien und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Anschließend ein Pfanne erhitzen, die Brüste auf der Hautseite mit Thymian in Öl scharf anbraten. Fleisch kurz umdrehen, ca. eine halbe Minute auf der Fleischseite braten und danach wieder auf die Hautseite drehen. Hitze herunterschalten und ca. 10 Minuten weiter braten. Anschließend herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

1 Kohlrabi
100 g Erbsenschoten
1 Bund Frühlingslauch
1 kleiner Bund Radieschen
4 EL Olivenöl
Salz und Zucker
2 EL Gemüsezauber Gewürz

Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden. Erbsenschoten putzen und in schräge Streifen schneiden, Zwiebellauch waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen darin anbraten. Salzen und leicht zuckern und mit Gemüsezauber Gewürz abschmecken.

150 g Petersilienblätter
40 g Pinienkerne, trocken geröstet
250 ml Olivenöl,
Meersalz & Pfeffer
60 g geriebener Parmesan
1 TL gewürfelter Chili

Petersilie, Pinienkerne, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit Hilfe eines Stabmixer zu einer dickflüssigen Paste pürieren. Zum Schluß Parmesan und Chili einrühren.