

Rezept

Perlhuhnbrust mit Spinat, Rosinen und Macadamianüssen

Ein Rezept von Perlhuhnbrust mit Spinat, Rosinen und Macadamianüssen, am 08.02.2025

Zutaten

2 Perlhuhnbrüste mit Haut à 190 g	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	450 g Wurzelspinat
1 Schalotte (20 g)	20 g Rosinen
40 g gesalzene Macadamianüsse	2 EL Butter
200 g Sahne	2-3 Zweige Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen auf der Fleischseite befreien. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Haut der Perlhuhnbrüste mit dem Zeigefinger an einer Stelle leicht lösen und etwas auflockern. Einige Petersilienblätter zusammenrollen und unter die Haut stecken. Das Fleisch salzen und pfeffern.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. braten, wenden und kurz weiter braten. Die Perlhuhnbrüste herausnehmen und mit der Hautseite nach oben auf dem Ofenrost (Mitte) und einem Backblech als Tropfschutz darunter in ca. 35 Min. garen.
3. Den Spinat putzen, grobe Stiele entfernen und so oft in kaltem Wasser waschen, bis kein Sand mehr im Waschbecken zu sehen ist. In kochendem Salzwasser 2 Min. garen, durch ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und mit den Händen kräftig ausdrücken.
4. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Rosinen halbieren, Nüsse grob hacken. 5 Min. vor Garzeitende der Perlhuhnbrüste 1 EL Butter in einem Topf (20 cm Ø) erhitzen, Schalotten darin 2 Min. glasig dünsten und den Spinat dazugeben. Gut einrühren, mit der Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Rosinen und Nüsse dazugeben und 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Vorsichtig salzen und pfeffern, da die Nüsse bereits salzig sind.
5. In einer Pfanne 1 EL Butter aufschäumen, 2 Thymianzweige einlegen und kurz durchschwenken. Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen und mit der Hautseite nach unten in der heißen Butter nachbraten. Dabei die Fleischseite immer wieder mit der heißen Butter begießen. Das Fleisch herausnehmen, jeweils quer halbieren und mit dem Spinat und Thymian garniert servieren. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.