

Rezept

Poulardenbrust mit mariniertem Gemüse

Ein Rezept von Poulardenbrust mit mariniertem Gemüse, am 04.07.2026

Zutaten

4 Poulardenbrustfilets ohne Haut	Salz
Pfeffer	Zucker
2 EL Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin
800 g mariniertes Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, rote und gelbe Paprika, Kohlrabi; siehe Rezept-Tipp)	2 EL Butter
	2 EL Olivenöl
	2 Knoblauchzehen
50 ml Geflügelbrühe (siehe Rezept-Tipp)	8 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Poulardenbrust von beiden Seiten salzen, zuckern und pfeffern. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch mit dem Rosmarin und 1 ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehe beidseitig goldgelb anbraten. In der Pfanne für 8 Min. in den Backofen schieben. Die Poulardenbrust soll dabei auf der Hautseite liegen.
2. Inzwischen das marinierte Gemüse in einem Topf mit 1 EL Butter, dem Olivenöl, einer ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehe und eventuell 2-3 EL Geflügelbrühe zugedeckt ca. 2 Min. garen. Die Petersilie abbrausen, die Blätter in Streifen schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte der Petersilie untermischen.
3. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, 1 EL Butter mit der restlichen Petersilie aufschäumen lassen und das Fleisch darin noch einmal rundum nachbraten. Mit dem Gemüse servieren.