



REZEPTE von der **BIENENMANUFAKTUR**

PERLHUHNBRUST MIT KOHLRABI-LAUCH-GEMÜSE

FÜR 2 PERSONEN



Zutaten:

2 Perlhuhnbrüste mit Haut (à 300g)
300g Kohlrabi
200g Lauch
1 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 EL Honigperlen Aronia



Extra-Tipp:

Einen knusprigen Hautchip kann man am besten herstellen, wenn man die abgetrennte Haut in einer Pfanne brät. Wichtig: Die Haut in die kalte Pfanne legen, mit einem Stück Backpapier abdecken und mit einem Topf beschweren. Nun langsam die Temperatur steigern und die Haut knusprig braten.

Und so gelingt's:

Lauch in feine Ringe und geschälte Kohlrabi in feine Streifen schneiden. Perlhuhnbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Überstehende Haut abschneiden. Daraus kann man einen leckeren Hautchip (s. Extra-Tipp) machen. Perlhuhnbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Temperatur langsam steigern, bis das Fett austritt und die Perlhuhnbrüste anfangen zu braten. Nun solange braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und bei mittlerer Temperatur weiterbraten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. In einer anderen Pfanne das Öl erhitzen. Lauchringe und Kohlrabistreifen darin kurz anbraten. Sobald das Gemüse bissfest gegart ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Perlhuhnbrust in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit einem Esslöffel Honigperlen als Topping garnieren.