

Grillrezepte

Gegrillte Poulardenbrust Mit Wassermelone Und Rotwein

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Geflügel, Hauptspeise, Obst, Alkohol,

	Wassermelone:
1 kg Wassermelone	10 Basilikum-Blätter
Olivenöl	4 Tomaten
	Fleisch:
4 Poulardenbrust-Filets	Olivenöl
Salz, Pfeffer	
	Sauce:
100 ml Rotwein	1 Essl. Honig
100 ml Balsamico	
	Dekoration:
Blüten, zum Beispiel	- Lavendel
	Außerdem: frisches Baguette

Zur Vorbereitung aus dem Fruchtfleisch der Melone 4 Scheiben heraus schneiden (etwa 7 x 12 cm, 2 cm dick). Die Tomaten am Stielansatz kreuzförmig einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und dann häuten. Die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Einen kleinen Topf trocken erhitzen, Rotwein und Balsamico hinein geben und so lange kochen, bis die Hälfte der Flüssigkeit reduziert ist. Nun den Honig hinein rühren.

Eine große Pfanne stark erhitzen, etwas Olivenöl hinein geben und die ungewürzten Poulardenbrust-Filets auf jeder Seite eine Minute goldbraun anbraten. Jetzt erst pfeffern und salzen. Im auf 120 Grad vorgeheizten Ofen 10 Minuten weiter garen lassen. Vor dem Anrichten jedes Filet schräg in 4 Scheiben schneiden.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen, die Melonenscheiben darin je Seite gut eine Minute braten. Statt dessen können Sie die mit Öl bepinselten Melonenscheiben aber auch im sehr heißen Ofen grillen.

Anrichten: Auf jeden Teller eine Scheibe Melone geben, darüber die Scheiben der Poulardenbrust. Alles mit Tomatenwürfeln umgeben. Mit einem Löffel spiral- oder zickzack-förmig die Rotwein-Balsamico-Reduktion über dem Gericht verteilen. Mit Blüten dekorieren. Scheiben vom frischen Baguette dazu reichen.

Getränk: Empfehlung ein frisches Pils.

Tipp: Dieser Spitzenkoch Rezept eignet sich auch hervorragend als Grillgericht. In diesem Fall die Melonenscheiben und die Poulardenbrust-Filets vorher dünn mit Öl bepinseln.