

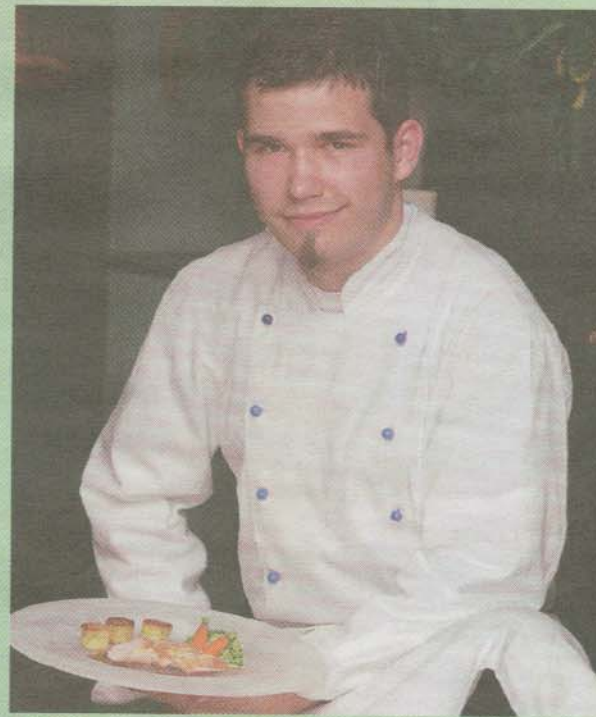
Poulardenbrust von Eike Rakoschek

...an Estragonsauce, Spitzkohl à la creme, tournierte Karotten und Kartoffeltaler

Zutaten: 2 doppelte Poulardenbrüste am Knochen, 1 Karotte, ¼ Sellerie, 2 mittlere Zwiebeln, 1 EL Tomatenmark, ½ l Geflügelfond, ¼ l Weißwein, 1 Strauß Estragon, **Kartoffeltaler:** 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 4 Eigelb, ¼ Bund Schnittlauch, etwas Speisestärke (zum Ausrollen), **Karotten und Spitzkohl:** 100 ml Sahne, ½ Spitzkohl, 1 Bund Karotten

Zubereitung

Poulardenbrust auslösen, die Knochen klein hacken, in Speiseöl auf mittlerer Hitze anrösten. Karotte, Sellerie und Zwiebeln in Würfel schneiden und mitrösten, zwei oder drei Mal mit dem Wein ablöschen und den Wein jeweils einkochen lassen. Das Tomatenmark zugeben und noch leicht mitrösten, dann mit dem Geflügelfond auffüllen und ca. 1 Stunde simmern lassen, durch ein feines Sieb passieren, den Estragon hacken, in die Sauce geben und noch etwa bis zur Hälfte einkochen. Die Kartoffeln schälen, kochen und gut abdämpfen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Eigelbe und den geschnittenen Schnittlauch zügig unter die heiße Kartoffelmasse ziehen und noch heiß in Rollen formen, die Arbeitsfläche eventuell mit etwas Speisestärke bepudern, dann klebt die Kartoffelmasse nicht an. Die Sahne bei geringer Hitze reduzieren und leicht mit Speisestärke abbinden. Den Spitzkohl (ohne die Mittelrippen) in feine Streifen schneiden, blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Die Karotten schön zuschneiden (tournieren) und in wenig Salzwasser mit Zucker bissfest kochen. Die Poulardenbrust scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei etwa 150°C 20-30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeltaler schneiden und in etwas geklärter Butter anbraten. Die Karotten in etwas Butter anschwitzen und den Spitzkohl in der Sahne erhitzen. Die Sauce eventuell etwas abbinden. Alles schön auf dem Teller arrangieren.



Eike Rakoschek kocht in Bargum in „Andrese Gasthof“



Das Buch



Die Rezepte und Fotos sind dem Buch „Gärten der Köche in Schleswig-Holstein“ entnommen. Das ansprechend und aufwendig gestaltete Genussbuch von Michael Stitz und Steffi Brüggel ist im Wachholtz-Verlag Neumünster erschienen. Es enthält neben vielen leckeren, meist gut nachkochbaren Rezepten rund 30 Restaurant-Empfehlungen für ganz Schleswig-Holstein.

■ Das Buch ist für 14,80 Euro im Buchhandel und in den sh:z-Kunden-Centern erhältlich.