



Darjeeling geräucherte Maispouardenbrust

Hauptgericht für 4 Personen

- 1,5 dl Wasser
- ½ TL Darjeeling-Tee*
- ¼ Vanilleschote*
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 150 g Lauch
- 2 EL Olivenöl*
- 1 Prise Zucker
- Fleur de sel*
- 0,5 dl Rahm

Maispouardenbrüstchen:

- 150 g Zucker
- 200 g Reis
- 3 EL Darjeeling-Tee*
- 4 Maispouardenbrüstchen*
à ca. 120 g

1. Für das Gemüse Wasser, Tee und Vanille aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen und den Tee ca. 2 Minuten ziehen lassen. Absieben. Kartoffeln und Karotten in feine Scheibchen, Lauch in Ringe schneiden. Gemüse bei mittlerer Hitze im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Zucker begeben und kurz weiterdünsten. Tee dazugießen und mit Fleur de sel würzen. Zugedeckt ca. 12 Minuten knapp weich kochen.

2. Inzwischen den Wok oder eine weite Pfanne mit hohem Rand und gut schliessendem Deckel mit einer Lage doppelt gefalteter Alufolie auskleiden. Zucker und Reis einfüllen. Tee darüber-



streuen. Eine doppelt gefaltete Alufolie darauflegen. Pouardenbrüstchen auf die Folie legen. Pfanne zugedeckt bei grosser Hitze erwärmen, bis der Zucker anfängt zu caramolisieren und Rauch entwickelt. Platte ausschalten. Pouardenbrüstchen 12 Minuten räuchern.

3. Rahm flaumig schlagen und unter das Gemüse mischen. Mit Fleur de sel abschmecken. Pouardenbrüstchen fein tranchieren und auf dem Gemüse anrichten. Mit Fleur de sel und wenig geräuchertem Tee bestreuen.

TIPP Falls der Pfannendeckel nicht gut schliesst, den Rand mit Alufolie abdichten.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 16 g Fett,
17 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/330 kcal

* Erhältlich in Sélection-Qualität in grösseren Filialen.