

Perlhuhnbrust in Zitronengrassauce mit Glasnudel-Gemüsesalat

1 Stange Zitronengras
150 g Glasnudeln
1/2 Stange Lauch
1 Karotte
1/4 Sellerieknolle
2 Perlhuhnbrüste
1 Tomate, gewürfelt
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
1 EL Zitronensaft
2 EL Traubenkern- oder Distelöl
2 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/8 l Geflügelbrühe
1/8 l Sahne
2 Zweige Thymian
Pfeffer, Salz, Zucker
Butter

Die äußeren Blätter des Zitronengrases abschälen und das trockene Ende abschneiden. Das Zitronengras in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die Glasnudeln in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschütten und kalt abspülen. Lauch, Karotte und Sellerie putzen, in sehr kleine Würfelchen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren.

Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (backofengeeignet) mit Butter von allen Seiten sanft anbraten. Dann ca. 5 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben. In der Zwischenzeit Glasnudeln und das Gemüse in eine Schüssel geben. Tomatenwürfel, Schnittlauch und Petersilie untermischen. Den Salat mit Zitronensaft und Öl anmachen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Perlhuhnbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Fleischpfanne die Schalotten mit etwas Butter anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit der Geflügelbrühe ablöschen. Zitronengras, Thymian und Sahne zugeben und bei großer Hitze etwas einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben und evtl. mit etwas Mehlbutter abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Perlhuhnbrüste wieder zugeben.

Perlhuhnbrüste mit der Sauce und dem Salat anrichten.