

# Perlhuhnbrust auf der Haut gebraten mit Pfefferorangen

Für 2 Personen

## ZUTATEN

2 Orangen (Bioprodukt)	2 Perlhuhnbrüste mit Haut, ohne Flügelknochen (à 120 g)
2 Scheiben Speck	Salz
grob gemahlener schwarzer Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Butter
1 EL Butterschmalz	

## ZUBEREITUNG

Von 1 Orange mit einem langen, scharfen Messer 3 dünne Streifen abschälen und beiseitelegen.

Dann bei beiden Orangen den Stielansatz mit einem Messer abschneiden. Die gegenüberliegenden Seiten ebenfalls gerade abschneiden. Die Orangen auf die Schnittflächen stellen und die restliche Schale mit einem scharfen Messer großzügig abschneiden. Dabei darauf achten, alle weißen Schalenteile vollständig zu entfernen. Anschließend die einzelnen Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Filettrennhäutchen ausschneiden.

Die Speckscheiben in eine Auflaufform legen und die Orangenfilets darauf verteilen. Alles großzügig mit Pfeffer bestreuen und mit dem Sonnenblumenöl beträufeln. Die Pfefferorangen dann im auf 160 °C vorgeheizten Backofen 16 Minuten schmoren.

Eine beschichtete (kalte) Pfanne mit dem Butterschmalz ausstreichen. Die Perlhuhnbrüste beidseitig salzen, dann mit den Hautseiten nach unten in die Pfanne legen und diese auf den Herd stellen. Die Pfanne bei  $\frac{3}{4}$ -Stufe langsam erhitzen und die Perlhuhnbrüste langsam anbraten. (Die Temperatur so regulieren, dass die Perlhuhnbrüste stets nur leicht brutzeln. Durch das langsame Braten wird die Haut gleichmäßig braun und kross und wellt sich nicht.)

Sobald die Haut schön gebräunt ist, die Perlhuhnbrüste mit einer Winkelpalette wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls braten. Sobald diese Seite schön braun ist, die Perlhuhnbrüste wieder auf die Hautseite wenden. Dieses Prozedere im Minutentakt bei geringer Hitze solange wiederholen, bis die Brüste knusprig und durch sind.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Die Butter in die Bratpfanne geben und mit den Rosmarinnadeln und den 3 Streifen Orangenschale kräftig aufschäumen.

Die aromatisierten Perlhuhnbrüste aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und kurz ruhen lassen. Jede Perlhuhnbrust in 2 – 3 Tranchen schneiden und mit den geschmorten Orangenfilets (nicht aber dem Speck) auf 2 Tellern anrichten.

**Guten Appetit!**