

Parelhoen



Hoofdgerecht

gevogelte

4 personen

Land: België

Bereidingstijd: 45 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 1 parelhoen
- 100 gr ricotta
- 2-3 takjes verse tijm (alleen de blaadjes)
- grof zeezout en versgemalen zwarte peper
- olijfolie
- 1 klont boter
- 1 teen knoflook, gepeld en in dunne plakjes gesneden
- ½ glas witte wijn
- de pitjes van 1 granaatappel, schil en het geel verwijderd
- 2 handen vol verse spinazie

Bereidingswijze

1. Versnijd de parelhoen in 10 stukken. Klop in een kommetje de ricotta en de fijngehakte tijm door elkaar. Doe er wat peper en zout bij. Haal voorzichtig het vel van het vlees los en schep het ricottamengsel ertussen. Trek het vel er weer netjes overheen. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Verwarm een braadpan met een beetje olijfolie. Wanneer het lichtjes begint te roken, voeg er dan de poten, bovenbillen en vleugeltjes bij. Laat bakken gedurende +/- 5 minuten tot de stukken mooi egaal goudbruin zijn.
3. Leg de stukken samen met de borststukken, met vel naar boven, in een ovenvaste pan, doe er een flinke klont boter bij, de knoflook en de witte wijn. Zet de pan in de oven en laat 25 min braden.
4. Doe er vervolgens de granaatappel bij en laat nog 5 min. braden. Het vlees is nu gaar en het vel lekker krokant. Haal de pan uit de oven en zet hem weer op het fornuis en doe de spinazie erbij. Laat de spinazie slinken. Onderin de pan heb je nu een heerlijke saus. Proef, kruid eventueel bij. Leg nu op elk bord een stuk parelhoen, granaatappel en wat spinazie.

Tenslotte

Parelhoenders zijn hoenderachtige vogels met veel ondersoorten. Ze worden ook wel poelepetaten genoemd (van poule-pintade, in het Frans heet een parelhoen een pintade). Het parelhoen komt oorspronkelijk uit Afrika en was al geliefd bij de Romeinen. Gepluimd verschilt een parelhoen niet veel van een kip. Het vel is alleen iets bruiner. Parelhoenders zijn niet zo eenvoudig te houden als kippen. Uitbroeden gaat net als bij kippen, hoewel de kleine kuikentjes wel veel kwetsbaarder zijn dan die van kippen. De eieren zijn klein, hebben een punt en zijn grauwbrown. Het heeft een kale kop met lellen en witte stippen op het verenkleed. Parelhoenders worden als siervogels op bijvoorbeeld kinderboerderijen gehouden, maar worden ook gefokt voor hun vlees. Parelhoen heeft een lichte wildsmaak. Voor de bereiding komen ook alle fazantenrecepten in aanmerking. Voor **Krokante Parelhoenfilet** doe je 2 el bloem, 1 losgeklopt ei en 4 el broodkruim elk in een eigen schaal. Bestrooi de parelhoenfilets met peper en zout. Haal de filets eerst door de bloem, dan door het ei en daarna door de broodkruim. Giet 4 el zonnebloemolie in een koekenpan en verwarm op een middelhoog vuur. Bak vervolgens de filets in de pan om en om goudbruin. Leg ze vervolgens in de braadslede en laat ze nog 8-10 minuten in de voorverwarmde oven van 200°C garen. Tot slot

Parelhoenbout met paprika-coulis. Verwarm de oven voor op 220°C en leg 3 rode paprika's gehalveerd, ontdaan van zaadjes op het rooster. Laat gedurende 15 à 20 minuten bakken, totdat de schil zwart wordt en los laat. Haal de paprika's uit de oven en pak ze onmiddellijk in plastic huishoudfolie. Af laten koelen en de schil eraf halen. Pureer de paprika's in de keukenmachine en voeg 1½ dl olijfolie toe, wrijf de puree vervolgens door een zeef. Voeg zout, peper en 2 el fijngeknipte basilicum toe. In koelkast bewaren tot verder gebruik. Gril de parelhoenbouten om en om op de barbecue of onder de grill van de oven gedurende circa 40 minuten. Serveer de parelhoenbout met de eerder gemaakte coulis van paprika en basilicum.