

## Schwarze Tapenade

### Zutaten

150 g	entsteinte schwarze Oliven
15 g	Kapern
10 g	Sardellenfilets
70 ml	Olivenöl
	frische Kräuter (zum Beispiel Thymianblättchen, Rosmarin oder Petersilie) nach Belieben

### Zubereitung

Für beide Tapenades alle festen Zutaten mit einem Wiegemesser hacken – je feiner, desto besser. Die gehackten Zutaten in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Beides hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

## Aioli

### Zutaten

1	Eiweiß
½ TL	Senf
2	durchgepresste Knoblauchzehen
80 ml	Olivenöl
30 ml	Sonnenblumenöl

### Zubereitung

Eiweiß, 2 EL Wasser, Senf und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab mixen. Olivenöl zunächst langsam, Tropfen für Tropfen einrühren. Nach der Hälfte Olivenöl und Sonnenblumenöl in dünnem Strahl einmischen, bis eine feste Creme entsteht. Direkt in das passende Schälchen füllen, bis zum Verzehr abgedeckt kühl stellen, nicht mehr umrühren.

## Tomatenvinaigrette

### Zutaten

200 g	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
2-3	Estragonzweige oder Basilikumstängel
1 TL	Salz
250 ml	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
	nach Belieben eine Prise Zucker und Salz

### Zubereitung

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen, fein würfeln. Kräuter waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Alles mit dem Salz in eine Schüssel geben, mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren, langsam Olivenöl einmontieren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Hält sich im Kühlschrank vier Tage.

## Zitronenpoularde

### Zutaten (4-6 Personen)

1	Poularde (1,3 kg)
2-3	kleine Rosmarinzweige
12	Salbeiblätter
1	Lorbeerblatt
2	geschälte und gehackte Knoblauchzehen
1 EL	gestoßener schwarzer Pfeffer
100 ml	Zitronensaft
125 ml	Olivenöl
2	in Scheiben geschnittene Biozitrone
1 EL	Meersalz

### Zubereitung

Poularde in zehn Stücke zerlegen. Rosmarin zupfen, Salbei und Lorbeer in Streifen schneiden. Die Geflügelteile mit Knoblauch, Rosmarin, Salbei, Lorbeer und Pfeffer einreiben. Das Fleisch in ein säurebeständiges Gefäß legen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit Zitronenscheiben belegen und einen Tag marinieren, die Geflügelteile dabei zwei- bis dreimal wenden.

Poulardenteile aus der Marinade heben und in eine feuerfeste flache Form legen, mit Meersalz bestreuen. Bei 200 Grad 35 bis 40 Minuten goldbraun braten, nach 20 Minuten die abgetropfte Marinade über die Fleischteile träufeln und zu Ende garen.

Tipp: Zum Knabbern aus der Hand Geflügelteile auf Holzspieße stecken. Dazu passen geröstete Scheiben von Bauernbrot mit frischer Tomate oder Bulgur oder Kräuterris.