



Pochierte Pouletbrust

Die Pouletbrust trocknet je nach Zubereitungsart leicht etwas aus. Beim Pochieren, dem schonenden Garen im Sud bei ca. 85°, behält sie ihre zarte Konsistenz und trocknet auch kaum aus. In einem Sud mit Bouillon, Koriander, Ingwer und Pfeffer nimmt das milde Fleisch auch eine gute Würze auf. Wird die Pouletbrust zusätzlich mit Kräutern gefüllt, so wird sie bestimmt zu einem delikaten Leckerbissen. Sehr gut schmeckt sie lauwarm angerichtet, zusammen mit einem Salat mit Mais und Peperoni.

Zutaten (pro Portion)

- 1 Pouletbrust, ca. 160g
- 3cm frischer Ingwer
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 20 Korianderkörner
- 2 Nelken
- 3-4 Zweige frischer Salbei
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1Tl Olivenöl
- 7dl Hühnerbouillon

Maissalat:

- 150g Mais abgetropft (Konserve)
- 50g rote Peperoni (in Salzlake)
- 1 gute handvoll Portulak
- 1Tl Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 2El Olivenöl
- 1El weisser Balsamico
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Maissalat:

Mais abtropfen lassen. Peperoni zu kleinen Würfelchen schneiden. Portulak grob hacken. Knoblauch hacken.

Oliveöl, Balsamico, Senf, Portulak und Knoblauch gut verquirlen. Mais und Peperoni zugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.

Pouletbrust:

Ingwer schälen und grob hacken oder zu Scheiben schneiden. Pfeffer-, Korianderkörner und Nelken im Mörser grob zerstoßen. Zusammen mit dem Bouillonextrakt aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Sud absieben und in die Pfanne zurückgeben.

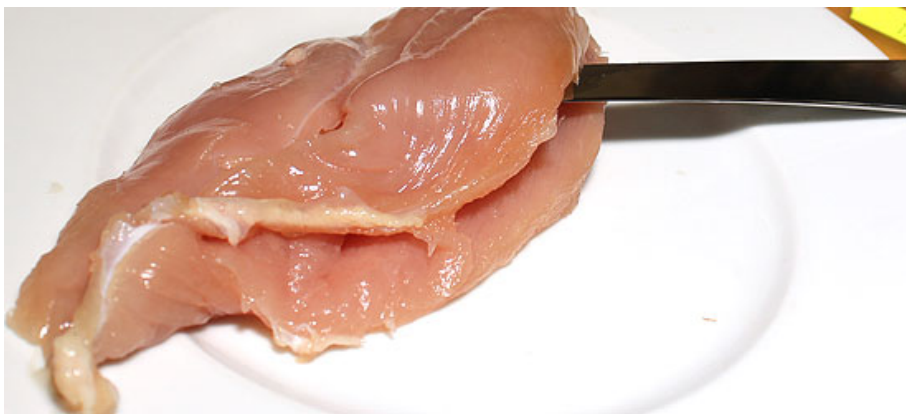
Salbei und Rosmarin sehr fein hacken, am besten mit dem Wiegenmesser. Mit Oliveöl vermischen.

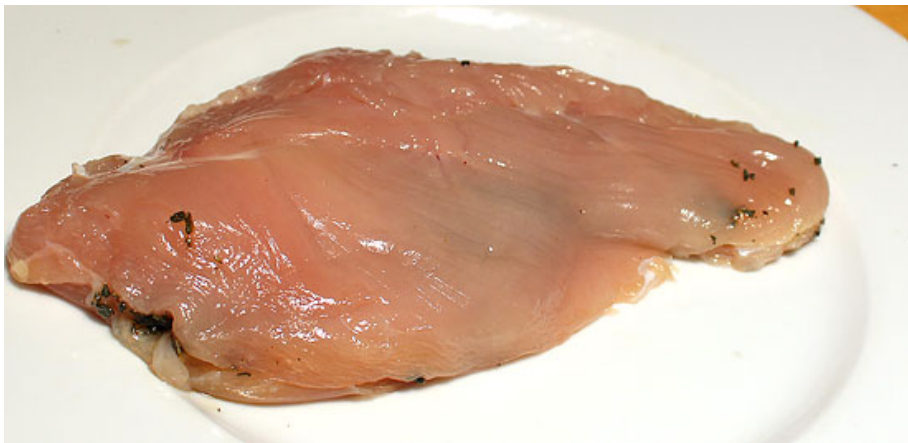
Eine Tasche in die Pouletbrust einschneiden, Pouletbrust aufklappen und die Innenseite mit der Kräuterpaste bestreichen. Pouletbrust zuklappen, in den heißen, aber nicht köchlenden Sud legen und 18 Minuten ziehen lassen. Am Besten misst man die Temperatur des Sudes, sie sollte immer etwa 85° betragen.

Pouletbrust tranchieren, anrichten und mit wenig Sud beträufeln. Maissalat dazugeben.









Pouletbrust bei 85° pochieren