

Pouletbrust mit Bratapfel-Crumble an Dunkelbierjus, Gerstenrisotto und Nüsslisalat mit Kernöldressing



Rezept für 4 Personen

Zubereitung

Zutaten Nüsslisalat mit Kernöldressing

200 g Nüsslisalat
2 EL Balsamico
4 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung Nüsslisalat mit Kernöldressing

Nüsslisalat rüsten, gut waschen und trockenschütteln. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und über den Nüsslisalat träufeln.

Zutaten Pouletbrust mit Bratapfel-Crumble

1 grosser Apfel
20 g Zucker
40 g Baumnüsse, gehackt
50 g Paniermehl
je 1 Prise Salz und Zimt
50 g Butter, flüssig
4 Pouletbrüstchen à 140 g
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung Pouletbrust mit Bratapfel-Crumble

Apfel waschen, entkernen, grob (mit Röstiraffel) raffeln und ausdrücken, sodass eine möglichst trockene Masse entsteht. Diese Apfelmasse zusammen mit den restlichen Zutaten (bis und mit der flüssigen Butter) in eine Schüssel geben und gut vermischen. Pouletbrüstchen kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin beidseitig 1–2 Minuten anbraten. Danach in eine gebutterte Auflaufform geben, Crumble darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 8–10 Minuten goldbraun backen.

Zutaten Dunkelbierjus

1 EL Butter
1 Schalotte, gewürfelt
30 g Knollensellerie, gewürfelt
4 Wacholderbeeren, zerdrückt
4 Pfefferkörner, zerdrückt
2 Thymianzweige
1 dl dunkles Bier
1.5 dl Kalbs- oder Geflügelfond
Aceto Balsamico

Zutaten Gerstenrisotto

8–9 dl Gemüsefond
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Rollgerste
4 Zweige Thymian
1 dl trockener Weisswein
100 g Karotten und Stangensellerie
3 EL Sbrinz, gerieben
2 EL glatte Petersilie, gehackt
Butter, Rapsöl

Zubereitung Dunkelbierjus

Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalottenwürfel, Selleriewürfel und Gewürze darin andünsten. Mit Bier ablöschen und stark einköcheln lassen. Mit Fond auffüllen, aufkochen und absieben. Auf die gewünschte Konsistenz einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Balsamico abschmecken.

Zubereitung Gerstenrisotto

Schalotten, Knoblauch und Gemüse schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem mittleren Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Knoblauch und Gemüse darin anschwitzen. Gerste und Thymian begeben und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen, unter Rühren vollständig einkochen. Die Hälfte des Fonds beifügen und im offenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Gerste vorgegart ist. Fond nach und nach begeben und unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze ca. 30–40 Minuten köcheln lassen. Etwas Butter und Käse unterrühren, Petersilie begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.