



KRÄUTERPOULET MIT JOGURTSAUCE UND ZUCCETTI VON RUDOLF UND KARL OBAUER

QimiQ VORTEILE

- Alkohol-, hitze- und säurestabil
- Bindet Flüssigkeit, daher kein Absetzen der Zutaten
- Cremiger Genuss bei weniger Fett



25



mittel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 EL** Rosmarin, gehackt
- 1 EL** Minze, gehackt
- 1 EL** Basilikum, gehackt
- 4** Pouletbrustfilets à 250 g
- Olivenöl
- Arganöl

FÜR DIE JOGURTSAUCE

- 3 EL** Erdnussöl
- 0.5** Knoblauchzehe(n), gepresst
- 60 ml** Vollrahm
- 50 g** QimiQ Rahm-Basis
- 1 TL** Zitronengras, gehackt
- 1 TL** Ingwerknolle, gehackt
- 250 g** Naturjogurt
- 60 ml** Weisswein
- Schuss** Weissweinessig
- 0.5 TL** Currypulver
- 0.5 TL** Kurkuma, getrocknet
- Salz und Pfeffer

FÜR DIE ZUCCETTI

- 4 kleine** Zucchini
- 2 EL** Butter
- Salz
- Koriander, gemahlen
- Rosmarin, gehackt (optional)

ZUBEREITUNG

1. Für das Kräuterpoulet die Nadeln bzw. Blättchen der Kräuter von den Stängeln zupfen und hacken (man benötigt insgesamt 4 EL voll). Je zwei Pouletbrustfilets mit den Innenseiten so aufeinanderlegen, dass die dicken Enden auf die dünnen Enden zu liegen kommen (damit wird das Pouletfleisch annähernd gleich dick und gart gleichmässig). Pouletbrustfilets in Kräutern wenden, jedes Doppelfilet auf Frischhaltefolie legen, mit Olivenöl und Arganöl beträufeln und straff in die Folie rollen. Über Wasserdampf garen; je nach Durchmesser der Filets beträgt die Garzeit 8 bis 12 Minuten; das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 55° C erreichen.
2. Für die Joghurtsauce: Erdnussöl mit gepresstem Knoblauch, Rahm und QimiQ Classic erhitzen. Mit den restlichen Zutaten glatt verrühren.
3. Zuccetti waschen und mit Salz abreiben (so werden sie am besten gereinigt), die Enden wegschneiden. Zuccetti der Länge nach dickblättrig schneiden.
4. In einer Pfanne Butter mit einem Schuss Wasser und einer guten Prise Salz aufkochen, Zuccetti einlegen und in der bedeckten Pfanne bissfest dünsten (dauert nur wenige Minuten). Zuccetti mit einer kleinen Prise gemahlenem Koriander und eventuell auch mit ein wenig fein gehacktem Rosmarin bestreuen.
5. Pouletfilets nach dem Garen noch 15 Minuten gut warm gehalten in den Folien ziehen lassen. Filets aus den Folien wickeln und in daumendicke Scheiben schneiden. Sauce erhitzen, schaumig aufmixen und auf Teller geben. Kräuterpoulet und Zuccetti auf der Joghurtsauce anrichten.