



KRÄUTERHENDL MIT JOGHURTSAUCE UND ZUCCHINI VON RUDOLF UND KARL OBAUER

QimiQ AVANTAGES

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



25



moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

2 cs , haché
1 cs Menthe, haché
1 cs Basilic, haché
4 Hühnerbrustfilet(s) à 250 g
Huile d'olive
Arganöl

FÜR DIE JOGHURTSAUCE

3 cs Erdnussöl_Huile de cacahuète
0.5 Gousse(s) d'ail, gepresst
60 ml Crème entière
50 g QimiQ Base crème
1 TL Zitronengras, haché
1 TL Gingembre frais, haché
250 g Yogourt nature
60 ml Vin blanc
Schuss Vinaigre de vin blanc
0.5 TL Curry en poudre
0.5 TL Kurkuma, getrocknet
Sel et poivre

FÜR DIE ZUCCHINI

4 kleine Courgette(s)
2 cs Beurre
Sel
Coriandre, moulues
, haché (optional)

PRÉPARATION

1. Für die Kräuterhendln die Nadeln bzw. Blättchen der Kräuter von den Stängeln zupfen und hacken (man benötigt insgesamt 4 EL voll). Je zwei Hühnerbrustfilets mit den Innenseiten so aufeinanderlegen, dass die dicken Enden auf die dünnen Enden zu liegen kommen (damit wird das Hühnerfleisch annähernd gleich dick und gart gleichmäßig). Hühnerbrustfilets 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, Sahne und QimiQ Classic erhitzen. Mit den restlichen Zutaten glatt verrühren.
3. Zucchini waschen und mit Salz abreiben (so werden sie am besten gereinigt), die Enden wegschneiden. Zucchini der Länge nach dickblättrig schneiden.
4. In einer Pfanne Butter mit einem Schuss Wasser und einer guten Prise Salt aufkochen, Zucchini einlegen und in der bedeckten Pfanne bissfest dünsten (dauert nur wenige Minuten). Zucchini mit einer kleinen Prise gemahlenem Koriander und eventuell auch mit ein wenig fein gehacktem Rosmarin bestreuen.
5. Hühnerfilets 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. Kräuterhendl und Zucchini auf der Joghurtsauce anrichten.