

# Poulet-Suprême an Sauce béarnaise mit Winterspargel und Nudeln



Meine Wahl.



Gesamtzeit: 1 h 30 min



Aktivzeit: 45 min



Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Suprêmes vom Schweizer Poulet (siehe Tipp)
- 1 Zitrone
- 1 kg Schwarzwurzeln (Winterspargel)
- Salz
- 1 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Schalotten
- 1 TL weisse Pfefferkörner
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Estragonessig
- 160 g Butter
- 2 Eigelb
- 1 1/2 TL getrockneter Estragon
- 250 g grüne Bandnudeln

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 938 kcal
- 43 g Eiweiss
- 50 g Kohlenhydrate
- 53 g Fett



enthält Gluten



Laktosefrei

## Tipp

Unter Suprême versteht man eine Pouletbrust mit Haut und einem verkürzten Teil des Flügelknochens, am besten bestellt man diese bei einer Metzgerei vor. Ersetzen kann man die Suprême durch eine gewöhnliche Pouletbrust.

## Zubereitung



Zitrone heiss abwaschen, auspressen und den Saft mit reichlich Wasser in eine Schüssel geben.

- 2 Schwarzwurzeln unter fliessendem Wasser schälen und in 8 cm lange Stücke schneiden. In das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.
- 3 Anschliessend Schwarzwurzeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Butter und Rapsöl in einer Pfanne schmelzen. Schwarzwurzeln beifügen, mit Pfeffer würzen und zugedeckt beiseitestellen.
- 4 Backofen und eine flache Form auf 80 °C (Umluft oder Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 5 Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Brüstli auf der Hautseite 3 Minuten anbraten, dann wenden, die Kräuter dazulegen und alles nochmals 3 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im Ofen 60 Minuten niedergaren.
- 6 Schalotten schälen, hacken und in eine Pfanne geben. Weisswein, Bouillon und Essig beifügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren.
- 7 Butter bei milder Hitze schmelzen. In einer Schüssel Eigelbe, Estragon und Sud über einem leicht kochenden Wasserbad cremig aufschlagen. Flüssige Butter zuerst tröpfchenweise, dann nach und nach in einem feinen Strahl unter die Eimasse rühren, bis sie bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Béarnaise über dem Wasserbad warm stellen.
- 8 Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgiessen und warm stellen. Gleichzeitig die Schwarzwurzeln aufwärmen.
- 9 Poulet aus dem Ofen nehmen, nach Belieben in breite Scheiben schneiden und mit Béarnaise, Schwarzwurzeln und Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.