Poulet-Suprême an Sauce béarnaise mit Winterspargel und Nudeln

Schweizer Fleisch
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

1 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.