Geflügelpastete mit geschmorten Trauben

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 35 min
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Schenkel vom Schweizer Poulet
2 dl	kalter Rahm
5 Zweige	Kerbel
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	grober Senf
1 EL	Rapsöl
300 g	Trauben grün und rot
1 EL	Butter
1 dl	Traubensaft
1	Bio-Zitrone, Schale
	Muskatnuss, gemahlen

Nährwerte

1 Portion (pro Einmachglas, ohne Rösti) enthält ca.:

460	kcal
27 g	Eiweiss
17 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Tipp

In deiner Metzgerei nimmt man dir das Ausbeinen des Poulets auf Vorbestellung gerne ab.

Zubereitung

1. Pouletschenkel von Haut, Sehnen und Knochen befreien. Mit dem Rahm im Cutter mittelfein mixen. Kerbel hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf kräftig würzen.

2. Saubere Einmachgläser in eine Auflaufform (für den Ofen) oder einen grossen Topf (für den Kochherd) hineinstellen. Warmes Wasser einfüllen, bis die (leeren) Gläser zu drei Vierteln darin stehen. Wasser auf 90 °C erhitzen (mit Thermometer kontrollieren).

3. Die heissen Einmachgläser mit Öl auspinseln. Pasteten-Masse mit einem Löffel einfüllen und gut andrücken, damit keine Luftlöcher zurückbleiben. Die Ränder der Gläser sollten sauber sein.

4 Die gefüllten Gläser geschlossen ca. 1 Stunde im Wasserbad bei 90 °C garen.

5 Die Gläser herausnehmen und sofort mit sauberen Gummiringen oder Drehverschlüssen luftdicht verschliessen und abkühlen lassen.

6 Zum Anrichten: Trauben waschen und halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Trauben zugeben und 2–3 Minuten andünsten. Traubensaft und Zitronenschale zugeben. Mit Pfeffer, wenig Salz und Muskatnuss würzen. Weitere 3–4 Minuten garen, bis die Trauben fast zerfallen. Lauwarm oder kalt zur Geflügelpastete (direkt im Glas oder auf einen Teller gestürzt) servieren.

Dazu passt Rösti.