Pouletbrust mit Kräuterbrät im Estragonsud pochiert

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 40 min
Aktivzeit: 1 h 15 min
Mittel

Zutaten

für 4 Personen

3	Brüstli vom Schweizer Poulet
1.5 l	Gemüsebouillon
1	Knoblauchzehe
4	schwarze Pfefferkörner
1	Schalotte halbiert
1 Bund	Estragon
1 Staude	Mangold
	Salz
300 g	Kalbsbrät
1 Bund	Schnittlauch gehackt
0.5 Bund	glatte Peterli gehackt
500 g	weissen Spargel
500 g	grünen Spargel
3 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
0.5 Bund	Kerbel
	Küchengarn

Nährwerte

1 Portion (ohne Crêpes) enthält ca.:

308	kcal
37 g	Eiweiss
14 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose
Low Carb

Wickelvielfalt

Anstelle von Mangold kann die Füllung auch in Spitzkohl verpackt werden.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Bouillon mit Knoblauch, Pfefferkörnern, Schalotte und ½ Bund Estragon zum Kochen bringen. Herd ausschalten und Sud ziehen lassen.

2 Mangold putzen und die Blätter in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Den dicken Teil des Strunks flachschneiden. Mangoldblätter auf einem Küchentuch ausbreiten und etwas abtrocknen.

3 Brät mit Schnittlauch und Peterli mischen. 2–3 Blätter leicht überlappend auslegen, mit Brät bestreichen und ca. 5 mm Rand freilassen. Pouletbrust in die Mitte legen und die Blätter darüber zusammenfalten. Mit Küchengarn binden.

4 Bouillon erhitzen, aber nicht kochen. Päckchen hineingeben und knapp unter dem Siedepunkt 25 Minuten ziehen lassen. Sie sollten gut mit Flüssigkeit bedeckt sein.

5 Weissen Spargel putzen, schälen und in schräge Stücke schneiden. Grünen Spargel putzen, die Enden etwas schälen und ebenfalls in schräge Stücke schneiden. Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Spargel zugeben und 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft zugeben, Estragon und Kerbel hacken und unterheben.

6 Poulet-Päckchen aus dem Sud nehmen, Küchengarn entfernen in Scheiben schneiden und mit dem Spargelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen salzige Crêpes.