Alpstein-Poulet mit Spargeln an Morcheln und Bärlauch-Ribelmais

Gesamtzeit: 2 h 40 min

Aktivzeit: 1 h 40 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Poulet

1	Alpstein-Poulet küchenfertig
un peu du	Rosmarin
un peu d'	Knoblauch
un peu d'	Rapsöl

Teig

100 g	Mehl
1	Ei
1 Prise	Salz

Jus

1 EL	Tomatenmark
125 ml	trockener Rotwein
60 g	Karotte gewürfelt
60 g	Zwiebel gewürfelt
60 g	Sellerie gewürfelt
60 g	Apfel gewürfelt
60 g	Lauch
500 ml	Geflügelfond

Spargeln

350 g	Spargel grün
425 g	Spargel weiss

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

un peu de	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Morcheln

12	Morcheln geputzt
1 Prise	Meersalz
un peu de	Butter

Bärlauch-Ribelmais

1 l	Geflügelbrühe
200 g	Ribelmais
100 g	Bärlauchpesto
60 g	geriebener Appenzeller Käse, rezent
	Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1167	kcal
58 g	Eiweiss
65 g	Kohlenhydrate
70 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

1. Das Poulet auslösen, die Brüste aber auf dem Brustknochen belassen, in einen Vakuumbeutel geben und bei 58° C 25 Minuten im Wasserbad garen.

2. Die Brust aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und auf der Hautseite in einer tiefen Pfanne anbraten. Kehren und immer weiter mit dem Bratenfett übergiessen, dieses kann zum Schluss mit Rosmarin und etwas Knoblauch aromatisiert werden. Wenn die Pouletbrust schön knusprig und geröstet ist, die Pfanne von der Flamme nehmen und die Pouletbrust etwa 10 Minuten abgedeckt auf dem Knochen ruhen lassen.

3. Die Keulen auslösen und das Keulenfleisch in gleichmässige Stücke schneiden, in einem Topf anbraten, übrige Zutaten beifügen, anbraten lassen und mit dem gebundenen Geflügelfond binden und abschmecken, auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Mehl und Ei zu einem glatten und geschmeidigen Teig verarbeiten und kaltstellen für 30 Minuten. Danach den Teig dünn ausrollen und 8 cm grosse Kreise ausstechen. Es wird mit 3 Nudeltaschen pro Person gerechnet.

5. Ragout vom Keulenfleisch mittig in die Nudelkreise setzen und halbfondförmig zusammendrücken, so dass keine Luft mehr drin ist und die Tasche gut verschlossen ist. Im kochenden Salzwasser 2-3 Minuten bissfest garen und in etwas Butter schwenken.

6 Die ausgelösten Knochen in etwas Rapsöl anrösten, Gemüse dazugeben und mitrösten, Tomatenmark beifügen, sobald alles eine schöne Farbe hat, mit dem Rotwein ablöschen, auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Geflügelfond dazugeben und köcheln lassen, um 2/3 reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

7 350 g grüne und 425 g weisse Spargeln rüsten und auf die gleiche Länge zuschneiden. Kurz in Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Spargelspitzen auf 6 cm Länge zuschneiden, die Spargelstangen diagonal aufschneiden, in einer Pfanne mit etwas Butter sautieren. Sie sollten noch etwas Biss haben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

8 Die Morcheln in leicht schäumender Butter anziehen und mit Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.

9 Geflügelbrühe aufkochen, den Ribelmais dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 25-35 Minuten kochen, Hitze reduzieren, Bärlauchpesto dazugeben und mittels ständigem Unterheben einarbeiten. Abschmecken und dann den geriebenen Appenzeller Käse dazugeben.

Anrichten:

Bärlauch-Ribelmais diagonal über einen runden Teller streichen, je 1 weisse und grüne Spargelspitze dazugeben, je 3 Teigtaschen und Morcheln darum herum drapieren, mit den restlichen Spargeln ein schönes Bild gestalten, die ausgelöste und halbierte Pouletbrust mittig in den Bärlauch-Ribelmais setzen. Mit grobem Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen, die Sauce rundherum nappieren.