


Alpstein-Poulet mit Spargeln an Morcheln und Bärlauch-Ribelmals



Der feine Unterschied.

 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

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 Vakuumbbeutel 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 Ribelmals 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-Ribelmals 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-Ribelmals setzen. Mit grobem Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen, die Sauce rundherum nappieren.