Poulet-Smørrebrød

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Aktivzeit: 1 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Poulet-Zitronensalat

2	Pouletbrüste mit Haut
30 g	Olivenöl
1	Stangensellerie
1	Apfel
50 g	Mandeln, geröstet
1 dl	Zitronenvinaigrette

Zitronenöl

200 g	Sonnenblumenöl
4 Stück	Zitronen

Vinaigrette

200 g	Zitronenöl
200 g	Zitronensaft
200 g	Olivenöl

Pickles

1	Blumenkohl, violett
1050 g	Apfelessig
450 g	Wasser
300 g	Zucker
33 g	Salz

Sesammayonnaise

10 g	Zitronensaft

40 g Eigelb
20 g Senf
5 g Salz
160 g Sonnenblumenöl
20 g Sesamöl

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot) enthält ca.:

851 kcal
24 g Eiweiss
12 g Kohlenhydrate
77 g Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

Poulet-Zitronensalat

1 Die Pouletbrust von der Haut lösen. Poulethaut aufbewahren. Mit dem Olivenöl vakuumieren und 30 Minuten bei 72 °C schmoren. Herausnehmen und grob zupfen. Stangensellerie und Apfel in kleine Würfel schneiden und beigeben. Geröstete Mandeln dazugeben, mischen und salzen.

Poulet-Chips

1 Für die Poulet-Chips die Haut auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Butter bepinseln und bei 175 °C 35 Minuten goldig backen.

Zitronenvinaigrette

1 Zitronenabrieb mit dem Öl mischen und bei 90-°C-Dampf 2 Stunden garen. Über Nacht ruhen lassen. Für die Vinaigrette Zitronenöl, Zitronensaft und Olivenöl mischen.

Pickles

1 Blumenkohlröschen rüsten. Alle Zutaten bis auf den Blumenkohl aufkochen, abkühlen lassen. Essigflüssigkeit gemeinsam mit dem Blumenkohl in Gläser einmachen.