


# Poulet-Smørrebrød



Der feine Unterschied.

 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

- 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 begeben. Geröstete Mandeln dazugeben, mischen und salzen.

### Poulet-Chips

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

### Zitronenvinaigrette

- 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



**Der feine Unterschied.**

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