


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

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 begeben. 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



Der feine Unterschied.

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