Ribelmaispoularde an Buttermilch mit Blumenkohl

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 20 min

Marinieren: 12 h

Anspruchsvoll



Zutaten

für 4 Personen

4	Schweizer Ribelmaispoulardenschenkel
500 ml	Buttermilch
400 g	Blumenkohl
300 g	Rahm
100 g	Hühnerfond dunkel
50 g	Molkeessig
etwas	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
2 Stück	frische Chilischoten
4	Lorbeerblätter
30 g	frischer Thymian
30 g	frische Petersilienblätter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

590	kcal
34 g	Eiweiss
5 g	Kohlenhydrate
48 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

Vorbereitung Fleisch

1 Die Ribelmaispoulardenschenkel in der Buttermilch mit dem Chili, dem Lorbeer, dem Thymian und der Petersilie für 12 Stunden marinieren. Anschliessend aus der Marinade nehmen, in einem Vakuumsack vakuumieren und im Wasserbad für 1 Stunde bei 69 °C niedergaren.

Herstellung Blumenkohlcreme

1 Den Blumenkohl waschen. 300 g des Blumenkohls in Wasser und Rahm weich kochen und fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Molkeessig abschmecken. Vom Rest des Blumenkohls 12 kleine Röschen abtrennen und diese in Rapsöl ausbacken. Einen kleinen Rest Blumenkohl übrig lassen.

Finalisierung und Servieren

1 Die Ribelmaispoulardenschenkel kurz auf beiden Seiten anbraten, auf der Blumenkohlcreme anrichten, die gebackenen Blumenkohlröschen darüber geben und den restlichen Blumenkohl darüber raspeln. Etwas Hühnerfond auf den Teller giessen.