Pouletbrüstli mit Limette und Sesam sous-vide gegart

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 35 min

Aktivzeit: 55 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sesam
1	Bio-Limette
120 g	breite Reisnudeln
1	Lauch
400 g	Broccoli
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer, ca. 2 cm lang
600 g	Austernpilze
3 EL	Sesamöl
80 g	Sojasprossen
0.25 TL	Chiliflocken
3 EL	Fischsauce
1	Bio-Limette (Saft)
3 Zweige	Koriander

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

424	kcal
44 g	Eiweiss
29 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Darf's noch ein wenig mehr Asien sein?

Zusätzlich kannst du in die Beutel mit den Pouletbrüstli auch noch etwas Zitronengras und Limettenblätter geben.

Zubereitung

1. Die Pouletbrüstli mit Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Abkühlen lassen und die Pouletbrüstli darin wenden. Limette heiss abwaschen, in Scheiben schneiden und auf den Pouletbrüstli verteilen. Alles portionsweise in zwei kochfeste Plastikbeutel verteilen und vakuumieren.

2. Sous-vide-Stab in einem grossen Topf mit reichlich Wasser vorbereiten und auf 66 °C aufheizen. Die Beutel mit den Pouletbrüstli hineingeben und zugedeckt 55 Minuten garen lassen.

3 In der Zwischenzeit Reisnudeln nach Packungsanleitung garen. Lauch waschen, in Streifen schneiden. Broccoli waschen, in kleine Röschen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Austernpilze mit einem Pinsel leicht putzen, in breite Streifen schneiden und mit dem Knoblauch, dem Ingwer und dem Sesamöl in einer grossen Pfanne auf mittlerer Stufe anbraten. Gemüse dazugeben und alles unter ständigem Rühren 10–12 Minuten bissfest garen. Sojasprossen waschen und mit den Chiliflocken unterrühren.

4 Reisnudeln zugeben und kurz mitanbraten. Mit Fischsauce und Limettensaft würzen. Koriander grob hacken und darüberstreuen. Abgedeckt beiseitestellen.

5 Nach Ende der Garzeit die Pouletbrüstli aus den Beuteln nehmen und mit dem Reisnudel-Salat servieren.