Pouletbrust im Kartoffel-Mantel mit Gemüse

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 55 min

Aktivzeit: 20 min

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
900 g	Kartoffeln, festkochend
	Salz
4 EL	Bratbutter
150 g	Rüebli
1	Zwiebel
1.5 dl	Gemüsebouillon
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 dl	Rahm
1 EL	Zitronensaft
400 g	bunt gemischte Rüebli
200 g	Petersilienwurzel
300 g	Bodenkohlrabi
1 EL	HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl
1 EL	Butter
1 TL	Zucker
1 dl	Gemüsebouillon
1 Bund	glatter Peterli

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

549	kcal
39 g	Eiweiss
47 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

Zubereitung

1 Kartoffeln schälen, in feine Streifen hobeln und in eine Schüssel mit Wasser geben, um die Stärke auszuspülen. Dann Kartoffeln in ein Sieb abgiessen und zum Trockentupfen auf ein Küchentuch geben. Die Kartoffeln anschliessend salzen.

2 In einer beschichteten Bratpfanne in Bratbutter aus den Kartoffeln nacheinander 4 dünne Röstis von etwa 22 cm Durchmesser backen. Dabei jeweils die Rösti zuerst 5 Minuten zugedeckt, dann 10 Minuten ohne Deckel braten – die Rösti wird auch nur auf einer Seite gebraten. Mit der ungebackenen Seite nach oben auf ein Backblech gleiten lassen.

3 Rüebli und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Bouillon in eine Pfanne geben und zugedeckt weich kochen. Dann alle Zutaten mit dem Rahm pürieren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Rüebli, Petersilienwurzel und Bodenkohlrabi schälen und in Rauten schneiden. Gemüse in Öl, Butter und Zucker andünsten. Bouillon angiessen und das Gemüse zugedeckt weich dünsten lassen. Peterli hacken und zum Gemüse beifügen.

5 Jeweils 1 Pouletbrüstli auf die eine Hälfte der ungebackenen Seite einer Rösti geben und die andere Röstihälfte sorgfältig darüberklappen. Die Brüstli im 160 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze 180 °C) 20 Minuten backen.

6 Jedes Fleischstück durch drei teilen und mit dem Gemüse, sowie der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.
Tipp
Anstatt mit einem Gemüsehobel können die Kartoffeln für die Rösti auch mit einem Gemüse-Spiralschneider in lange, dünne Streifen geschnitten werden.