

## Poulet-Brust mit Kürbis und Kräuter-Sauerrahmsauce

Dazu passt frisches Brot

### Zutaten

- Poulet-Brust (ohne Haut)
- Kürbis (z.B. Butternut)
- Kräuterfrischkäse
- Saurer Halbrahm
- ... die Wichtigsten, mehr  
siehe Zutaten / Einkaufsliste

### Vorbereitung

#### Bereitstellen

6l Topf/Bräter mit Deckel, Bratpfanne, Pürierstab, Schneidbrett, Sparschäler, (Rüst)Messer ...

### Zubereitung

**Gemüse** rüsten, **Chilischote** und **Kräuter** fein schneiden

**Gemüse- / Fleischbouillon** zum Kochen bringen. **Poulet-Brüstchen**, **Gemüse** und **Chilischote** dazu geben. Abschmecken. Ab in die Garkiste!

#### Kräuter-Sauerrahmsauce:

**Sauren Halbrahm**, **Kräuterfrischkäse** und **frische Kräuter** in einer Schüssel mischen und nach Geschmack würzen.

#### Rucola-Pesto:

**Pinienkerne** der Bratpfanne leicht anrösten und mit **Rucola**, **Parmesan** und im Mixer pürieren. (Reste sind in einem Einmachglas mit wenig Olivenöl bedeckt ca. 2 Wochen haltbar.)

#### Vor dem Servieren

Die Poulet Brüstchen aufschneiden und das heiße Gemüse dazugeben.

Mit der Kräuter-Sauerrahmsauce und dem Rucola-Pesto garnieren.

In einer Tasse kann auch etwas von dem würzigen Sud dazu serviert werden. – Mmmhh!

### Dauer

Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge.

Genussfertig nach 1 Stunde.



Speise	Topf	Messung	1	2	3	4	5	6
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.		Zeit:	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	6:00
	6l d=24cm 2/3 befüllt, davon 2l Fond	Flüssigkeit °C	98.2	84.3	77.7	71.5	67.5	61.2
		Kerntemp. °C	68.9	81.2	77.3	72.2	67.8	62.1
		Bemerkungen	Nach 1:00 servierbereit: Sellerie & Karotten mit biss, Kürbis weich					

NOTIZEN:

HEIDI VOM NÖRDLI (NOVEMBER 2020)

## Poulet-Brust mit Kürbis und Kräuter-Sauerrahmsauce

### Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Geschmack abhängig

Was		für 4 Pers.	für ___ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Poulet-Brust ohne Haut	je nach Grösse	4 Stck		
<b>Sud mit Gemüse</b>				
Chili-Schote		1 Stck		
Karotte		4 Stck		
Kürbis (z.B. Butternut)		800 g		
Stangensellerie		400 g		
Gemüse- / Fleischfond	abhängig von der Topfgrösse	2 l		
<b>Kräuter-Sauerrahmsauce</b>				
Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, usw.)				
Kräuterfrischkäse		140 g		
Sauren Halbrahm	(1 Becher)	200 g		
<b>Rucola-Pesto</b>				
Oliven- oder Schweizer Rapsöl		1.5 dl		
Parmesan (gerieben)		100 g		
Pinienkerne		100 g		
Rucola		100 g		
Kräuter, Gewürze Gemüseextrakt				

portable Natürlichkeit HEIDI VOM NÖRDLI (NOVEMBER 2020)