



S. 360

RECIPES

rewritten

ADDING A LITTLE TASTE FOR LIFE TO THOSE COPING WITH CANCER.

 krebelige
ligue contre le cancer
liga contro il cancro

RECIPES

rewritten

Pouletbrust im Kräuter- Olivenmantel mit (Jus)

Rahmsauce

STÉPHANIE ZOSSO

JUNCKÖCHIN IM SCHÜPBÄRG-BEIZLI, SCHÜPFEN (BIS JUNI 2021)

GEWINNERIN MARMITE YOUNGSTER 2020

SCHWEIZER JUNIOREN-KOCHNATIONALMANNSCHAFT



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Pouletbrust im Kräuter- Olivenmantel mit (Jus)

Rahmsauce

STÉPHANIE ZOSSO

ZUTATEN

Pouletbrust

Für 4 Personen:

4 Stück Pouletbrust

4 Lorbeerblätter

20 g Butter

5 g Petersilie

10 g Thymian

10 g Rosmarin

10 g Schnittlauch

15 g Oliven schwarz

140 g Butter

80 g Toast

40 g Panko

2 Knoblauchzehen

Salz

(Jus)

(8 cl Sonnenblumenöl)

(2,5 kg Kalbsbrustknochen)

(1,5 kg Kalbsknochen)

(1 kg Kalbsfüsse)

(500 g Kalbsparüren)

(1 kg Ochenschwanz
zerkleinert)

(750 g Mirepoix bunt)

(100 g Tomatenpüree)

(1 l Weisswein)

(5 dl Rotwein)

(5 dl Portwein)

(4 l Wasser)

(1 EL Pfefferkörner)

(2 Lorbeerblätter)

(Salz)

Schmelzkartoffel

8 Stück Kartoffeln mehlig

kochend

200 g Butter

10 g Knoblauch

10 g Rosmarin

10 g Thymian

Salz

ZUBEREITUNG

Pouletbrust

Poulet mit Lorbeerblätter vakuumieren und 1 Stunde und 15 Minuten bei 63 Grad garen. Den Knoblauch in Alufolie und bei 190 Grad im Ofen weichschmoren. Alle Kräuter fein schneiden, Toast ohne Rinde in kleine Würfelchen schneiden sowie die Oliven hacken. Den Knoblauch schälen und alle Zutaten gut miteinander vermischen und kneten. Ausrollen und kühl stellen. Das Poulet nach dem Garen abtropfen lassen und gut salzen. In schäumender Butter arrosieren. Danach die Kräuterkruste darauflegen und abflämmen.

Jus

Fleisch und Knochen bei 160 Grad dunkelbraun rösten und trocknen lassen. Das Mirepoix gut anrösten und tomatieren. Danach mit dem Wein ablöschen und reduzieren lassen. Mit dem Wasser auffüllen und Gewürze und Knochen hinzufügen. Sieden lassen und immer wieder abfetten. Passieren und reduzieren lassen bis die Konsistenz, Farbe und Geschmack stimmen. Herunterkühlen und nochmals abfetten.

Schmelzkartoffel

Butter in Pfanne mit allen Kräutern und Knoblauch 5 Minuten köcheln und 30 Minuten ziehen lassen, danach salzen. Kartoffeln schälen und zurechtschneiden. In Auflaufform geben, mit der Butter übergossen und im Ofen bei 165 Grad ca. 30 Minuten weichgaren.

ANRICHTEN

Die Pouletbrust mit Kräuterkruste leicht schräg in Scheiben aufschneiden. Schmelzkartoffeln rund um das Fleischstück anrichten. (Jus) nochmals leicht aufwärmen und dazu servieren.

Rahmsauce

Rahmsauce:

2 dl Rahm

50 g Champignons

100 g Zwiebel

10 g Butter

10 g Salz

Rahmsauce:

Champignons und Zwiebeln fein schneiden und in Butter weichdünsten.

Rahm dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Alles zusammen mixen, passieren und abschmecken. Falls nötig leicht nachsalzen.

«Krebsbetroffenen wahre Genussmomente zu ermöglichen, ist für mich eine spannende Herausforderung und persönlich wertvolle Erfahrung zugleich.»

Stéphanie Zosso

