

## 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- / Gemüsebouillon 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. – Mmmmh!

### Dauer

Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge.  
 Genussfertig nach 1 Stunde.



HEIDI STEFANI 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,<br>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>                                   |                             |             |               |                              |
| Olive- oder Schweizer Rapsöl                          |                             | 1.5 dl      |               |                              |
| Parmesan (gerieben)                                   |                             | 100 g       |               |                              |
| Pinienkerne   |                             | 100 g       |               |                              |
| Rucola  |                             | 100 g       |               |                              |
| Kräuter,<br>Gewürze<br>Gemüseextrakt                  |                             |             |               |                              |
|   |                             |             |               |                              |
|   |                             |             |               |                              |

HEIDI STEFANI VOM NÖRDLI (NOVEMBER 2020)