

Poulet – Marroni – Toast

le menu 12/2011

Für 4 Personen

Belag:

500–600 g	Pouletbrüstchen, in Streifen oder Würfel geschnitten
	Bratbutter oder Bratcrème
	Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe, gepresst
2 dl	Hühnerbouillon
1 Becher	Saucenhalbrahm, 180 g
½ EL	Rosmarin, gehackt
250 g	geschälte frische oder tiefgekühlte Marroni, angetaut, halbiert
½ EL	grobkörniger Senf
1 TL	Honig
8 Scheiben	Toastbrot, diagonal halbiert oder 12 Scheiben Tessinerbrot
30 g	Butter, weich

Rosmarin zum Garnieren

1 Poulet portionenweise in heisser Bratbutter anbraten, würzen, herausnehmen. Knoblauch ganz kurz in wenig Bratbutter andämpfen. Mit Bouillon und Rahm ablöschen. Rosmarin und Marroni beifügen, unbedeckt knapp weich köcheln, sodass die Sauce dabei leicht einköchelt. Frische Marroni: 10–12 Minuten, tiefgekühlte Marroni: 7–10 Minuten.

2 Poulet in den letzten 3–4 Minuten beifügen und durchgaren. Senf und Honig dazurühren, abschmecken.

3 Toast auf einer Seite mit Butter bestreichen. Auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

4 In der Mitte des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 5–6 Minuten tosten.

5 Toasts und Pouletsauce abwechselungsweise leicht ziegelartig auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Tipp

- Zusätzlich mit dem Rosmarin ½ EL fein geschnittenen Salbei beifügen.

INFOS

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion: Energie 601 kcal
Eiweiss 39 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 51 g

