

Poulet «Knoflato» mit Bohnen-Salat



Zubereitung

Für 6 Personen

1 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

2 Die Knoblauchzehen auslösen und schälen. Rüebli und Sellerie rüsten und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Lorbeerblätter dem Rand entlang 3–4-mal einschneiden und mit den Gewürznelken an die Zwiebelhälften stecken. Alle diese Zutaten mit der Bouillon in eine ofenfeste Pfanne geben, aufkochen, dann auf mittlerem Feuer etwa 10 Minuten kochen lassen.

3 Die Pouletbrüstchen und die Thymianzweige in die Bouillon legen und diese nochmals aufkochen. Dann sofort vom Feuer nehmen und die Pfanne ungedeckt in den 100 Grad heissen Ofen auf die unterste Rille stellen. Die Pouletbrüstchen 45 Minuten gar ziehen lassen. Anschliessend kann man sie warm oder ausgekühlt verwenden. Möchte man sie warm geniessen, aus dem Sud nehmen und satt in doppelt gefaltete Alufolie wickeln. Werden sie kalt serviert, mit etwas Sud in eine Schüssel geben und mit Klarsichtfolie bedeckt auskühlen lassen.

4 Die Knoblauchzehen aus dem Sud nehmen und für die Zubereitung der Sauce beiseitestellen. Den Sud durch ein Sieb giessen und für die Zubereitung der Sauce vollständig erkalten lassen.

5 Während die Pouletbrüstchen garen, die Bohnen rüsten und waschen. In nicht zuviel Salzwasser oder im Steamer im Dampf nicht zu weich kochen. Dann die Bohnen in ein Sieb abschütten, kurz kalt abschrecken und in Stücke schneiden.

6 Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün rüsten und hacken.

7 Essig, Bouillonsud (4 Esslöffel), Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Schwingbesen das Olivenöl dazuschlagen. Die gut abgetropften, noch warmen Bohnen, die Cherrytomaten und die Frühlingszwiebeln beifügen und alles mischen.

8 Für die Sauce die gekochten Knoblauchzehen mit 1½ dl Sud, Zitronensaft und Olivenöl in einen hohen Becher geben. Den Thon mit einer Gabel in Stücke zupfen und beifügen. Alles sehr fein pürieren. Dann den Halbrahm mit dem Schwingbesen untermischen und die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie wenn nötig etwas Zitronensaft würzen. Die Petersilie fein hacken und beifügen. Bis zur Verwendung kühl stellen.

9 Kurz vor dem Servieren die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl golden braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

10 Die Pouletbrüstchen leicht schräg in dünne Scheiben schneiden und ziegelartig am Rand einer Platte auslegen. Mit etwas Sauce beträufeln; den Rest separat dazu servieren. In der Mitte der Platte bergartig den gut abgetropften Bohnen-Cherrytomaten-Salat anrichten.

Tipp: man kann das Gericht nach Belieben mit in Viertel geschnittenen, hart gekochten Eiern bereichern.

Zutaten siehe Seite 3

(Quelle: wildeisen.ch)

Zutaten

Poulet

2 Knoblauchknollen, jung, gross
1 Rüebli, mittelgross
0.25 Sellerie, mittelgross
1 Zwiebel, mittelgross
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 l Hühnerbouillon
7 Pouletbrüstchen
5 Zweige Thymian

Salat

500 g Bohnen, grün
Salz
500 g Cherrytomaten, ersatzweise Datteltomaten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
3 Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel Weissweinessig
4 Esslöffel Sud, vom Poulet
1 Esslöffel Senf
6 Esslöffel Olivenöl

Sauce

Knoblauchzehen, gekocht, aus dem Bouillonsud
1.5 dl Sud
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
1 Dose Thon, au naturel (Abtropfgewicht 150 g)
1 Becher saurer Halbrahm, (180 g)
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Bund Petersilie, glattblättrig

Zum Garnieren

4 Knoblauchzehen, gross
1 Esslöffel Olivenöl