

## 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, 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		
portable Natürlichkeit				
Kräuter, Gewürze Gemüseextrakt				

HEIDI STEFANI VOM NÖRDLI (NOVEMBER 2020)