

Pouletbrustwürfel mit Zucchini und Frühlingszwiebeln

Sachbezeichnung



Ausbeute

4 Portion(en)



Zeitplanung

Zubereitung: ca. 45 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)

Energie: 541 kJ/129 kcal;

Fett: 4.9 g, davon ges. Fettsäuren 0.8 g;

Kohlenhydrate: 7.5 g, davon Zucker 1.3 g

Eiweiss: 10.8 g; Salz 0.4 g

Rezept

Zutaten (2'531 g)

40 g	Olivenöl
20 g	Zitronensaft, frisch
60 g	Senf, mild
15 g	Curry, mild
1'000 g	Pouletbrust
800 g	Zucchini
10 g	Speisesalz
200 g	Sherry
40 g	Sojasauce
6 g	Maisstärke
60 g	Olivenöl
200 g	Frühlingszwiebeln
40 g	Peperoncini
40 g	Ingwer, frisch

Herstellung

1

Zubereitung

Den Backofen auf 80°C vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Für die Marinade das Olivenöl, den Zitronensaft, den Senf und das Curry in einer Schüssel verrühren. Jedes Pouletbrüstchen in 5 Stücke schneiden. In die Marinade geben und alles gut mischen. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Enden der Zucchini entfernen, ungeschält der Länge nach vierteln und in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Die Pouletwürfel aus der Marinade nehmen und mit Salz würzen. Die abgetropfte Marinade mit dem Sherry, der Sojasauce und der Maisstärke verrühren und beiseitestellen.

In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Pouletwürfel darin rundherum kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80°C heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln mitsamt Grün schräg in Ringe schneiden. Die Peperoncini längs halbieren, entkernen, in Streifen und dann in feine Würfelchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.

Eventuell etwas Öl zum Bratensatz des Poulets nachgeben, gut erhitzen und die Zucchini kräftig 2–3 Minuten anbraten; sie sollen dabei etwas Farbe annehmen. Dann die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und die Peperoncini beifügen, alles mit Salz würzen und weitere 2 Minuten anbraten. Jetzt die Marinadenmischung beifügen und aufkochen. Zuletzt die Pouletwürfel dazugeben und unter Wenden gut heiss werden lassen. Das Gericht wenn nötig nachwürzen und sofort servieren.