

Appenzeller Pouletb

Findet problemlos auch Liebhaber über

ZUTATEN

2 PERSONEN

- 2 Pouletbrüstchen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Scheiben Toastbrot, entrindet
- 50 g Appenzeller surchoix, gerieben
- 2 Esslöffel Kerbel, fein gehackt
- 2 grosse Scheiben Rohschinken

Sauce:

- 1 dl Geflügelfond aus Konzentrat
- 1 dl saurer Most
- 1 Esslöffel Doppelrahm
- 50 g Appenzeller surchoix, gerieben
- 2 Esslöffel Kerbel, fein gehackt

Beilage

Dazu passt eine Gemüse-
mischung, z.B. die Tiefkühl-Gemüse-
mischung «Bretagne».

1 In die Pouletbrüstchen mit einem scharfen Messer eine tiefe Tasche einschneiden. Fleisch innen und aussen salzen und pfeffern. Toastbrot im Cutter fein hacken. Mit Appenzellerkäse und Kerbel vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Brüstchen verteilen. Die Pouletbrüstchen mit je einer Scheibe Rohschinken umwickeln.

2 Für die Sauce Geflügelfond und Most gut zur Hälfte einkochen. Doppelrahm beifügen und nochmals etwas einkochen. Den Käse in der Sauce schmelzen und mit Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen.

3 Eine beschichtete Gusseisenpfanne erhitzen. Pouletbrüstchen bei guter Hitze auf beiden Seiten je 8–10 Minuten braten. Vor dem Servieren die Sauce erhitzen, jedoch nicht mehr kochen. Den Kerbel zum Schluss beigeben.



Kerbel grün und aromatisch

Mit seinen gefiederten Blättern sieht er auf den ersten Blick der glatten Petersilie ähnlich. Vor allem in der französischen Küche gilt der Kerbel als das Kräutchen schlechthin und ist aus der Frühlingküche nicht wegzudenken. Kerbel passt hervorragend zu Spargeln und anderen Frühlingsgemüsen. Er verfeinert Saucen und Suppen und passt in die Vinaigrette und in die Kräuterbutter. Da er sehr schnell welkt: vor der Verwendung in kaltes Wasser stellen. Obwohl auch getrocknet erhältlich, hat er nur frisch sein volles Aroma.



...chen mit Rohschinken

...ntongsgrenzen hinaus.



Bilder: Fotostudio Grünert, Rezept: Barbara Rüfenacht, Text: Verena Zbinden

Ostern im Appenzell

Ei, ei, ei... das war aber eine ergebige Hasenjagd! Mitten im Appenzellerland haben die von der «Saison-Küche» ein Gaumenfreudenhaus aufgespürt und gleich an Ort und Stelle die leckersten Rezepte beschlagnahmt – zwecks Schlemmerfreuden an Ostern. Das schmatzt schon nur beim Lesen von Gitzi-Chüechli, Schlegel, Lammnierstück und Chäsfladen – da müsste Ostern vier Wochen dauern! Und erst auf den süssen Seiten, da treibts der dito Hase erst recht bunt mit Rüeblimousse-Torte, Rüeblimuffins und himmlischen Osterküchlein. Ein paar Eier – äh – Rezepte hat der Hase in der «Saison-Küche» auch noch versteckt – nämlich die neuen köstlichen S+S-Rezepte (Spinat + Spargel) – weil Finden doch so kindisch-schön ist. Schläue Hasen lassen sich eine Probenummer schicken! V.Z.



Das marktfrische Kochmagazin der Migros: im Abonnement – 12 Mal jährlich nur 22 Franken.

■ Jetzt bestellen oder
 Gratis-Probe-Exemplar über:
 Tel. 0848 877 777 oder per
 Fax 056 - 417 53 37
 Internet www.saison.ch