



Text, Gestaltung und Fotos:  
Culinas PR AG, Luzern  
© Paritätische Kommission für Geflügel

Marianne Kaltenbach

# MEINE LIEBSTEN GEFLÜGEL- GERICHTE

Eine kleine Sammlung  
interessanter Rezepte, die ohne grossen Aufwand  
zubereitet werden können.



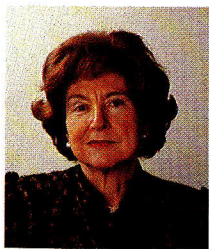
# Vorwort

Liebe Freunde der guten Küche

Für dieses Büchlein habe ich meine liebsten Geflügelgerichte ausgewählt. Ich koche sie seit Jahren für mich persönlich, für meine Familie und für meine Gäste. Es sind Spezialitäten, die ich auf meine Art zubereite und die zum Teil auch mit Erinnerungen an Ferien oder Reisen verbunden sind.

Eines haben diese Rezepte gemeinsam. Sie sind einfach nachzuvollziehen, enthalten nicht allzu viele Zutaten und sind auch vom Preis her interessant, so dass man sie nicht nur bei festlichen Gelegenheiten, sondern auch im Alltag aufstellen kann. Diese Geflügelspezialitäten eignen sich aber ebensogut für Besuchsmenüs, und ich bin sicher, dass auch Ihre Freunde sich daran freuen werden.

Ich hoffe, dass diese kleine Sammlung in Ihrer Küche gute Dienste leisten wird, und wünsche Ihnen viel Spass beim Zubereiten und beim Geniessen.



*Marianne Kaltenbach*

Marianne Kaltenbach

## Poulet an Morchelsauce

Die Poulets in Stücke schneiden und die Haut entfernen. Die Morcheln in lauwarmes Wasser einlegen. Nach 5 Minuten abgiessen und gut waschen. Nochmals einlegen (2½ dl Wasser) und 10 Minuten stehen lassen.

Die Schalotten in Kochbutter dünsten. Das Morchelwasser durch einen Kaffeefilter passieren. Zu den Schalotten geben und 10 Minuten kochen. Durch ein Sieb abgiessen und die Morcheln in dieser Flüssigkeit weichkochen.

Die Pouletstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bratbutter hellbraun braten. Einen Moment zugedeckt ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit dem Portwein und 1½ dl Morchelwasser ablöschen. Bis zur Hälfte einkochen. Morcheln und Rahm zufügen und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Origano und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce anrichten. Die Pouletstücke darauflegen und mit einigen Morcheln garnieren.

Mein Tip:

- Der Portwein lässt sich durch Sherry oder Weisswein ersetzen.

*Für 4 Personen:*

*2 kleine Poulets zu  
ca. 600 g*

*30 g getrocknete  
Morcheln*

*2 Essl. Schalotten,  
gehackt*

*1 Essl. Kochbutter  
Salz, Pfeffer*

*2 Essl. Bratbutter*

*4 Essl. weisser Portwein  
2½ dl Rahm*

*2 Messerspitzen*

*Origano, gehackt*

*1 Prise Cayennepfeffer*

Mit diesem Gericht habe ich immer Erfolg bei meinen Freunden und Gästen. Das Geheimnis liegt bei der Zubereitung der Sauce, die leicht gelingt, wenn man das Rezept genau befolgt.

# Rosmaringüggeli

Für 2 Personen:

2 Coquelets

Marinade:

1 dl Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 Teel. Rosmarinnadeln

1 Teel. Paprika,

edelsüss

Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

2 Rosmarinzweige

Das Olivenöl mit durchgepresstem Knoblauch, Rosmarinnadeln, Paprika und viel schwarzem Pfeffer mischen. Die Coquelets mit der Marinade bestreichen. In ein Gefäss geben und mit der restlichen Marinade begiessen. Ab und zu wenden und mindestens 12 Stunden marinieren.

Die Coquelets abtropfen, mit wenig Salz bestreuen, die Rosmarinzweige in den Bauch legen und am Spiess oder im Ofen bei 250 °C ca. 20–25 Minuten braten. Ab und zu mit Marinade bestreichen.

Mein Tip:

- Mit Safranrisotto oder Ratatouille servieren.

# Poularde an Rieslingsauce

Für 4 Personen:

1 Poularde oder  
grosses Poulet,

ca. 1,4 kg

Salz, Pfeffer

2 Essl. Bratbutter

2 Essl. Schalotten,

gehackt

2½ dl Riesling

2 dl Hühnerbouillon

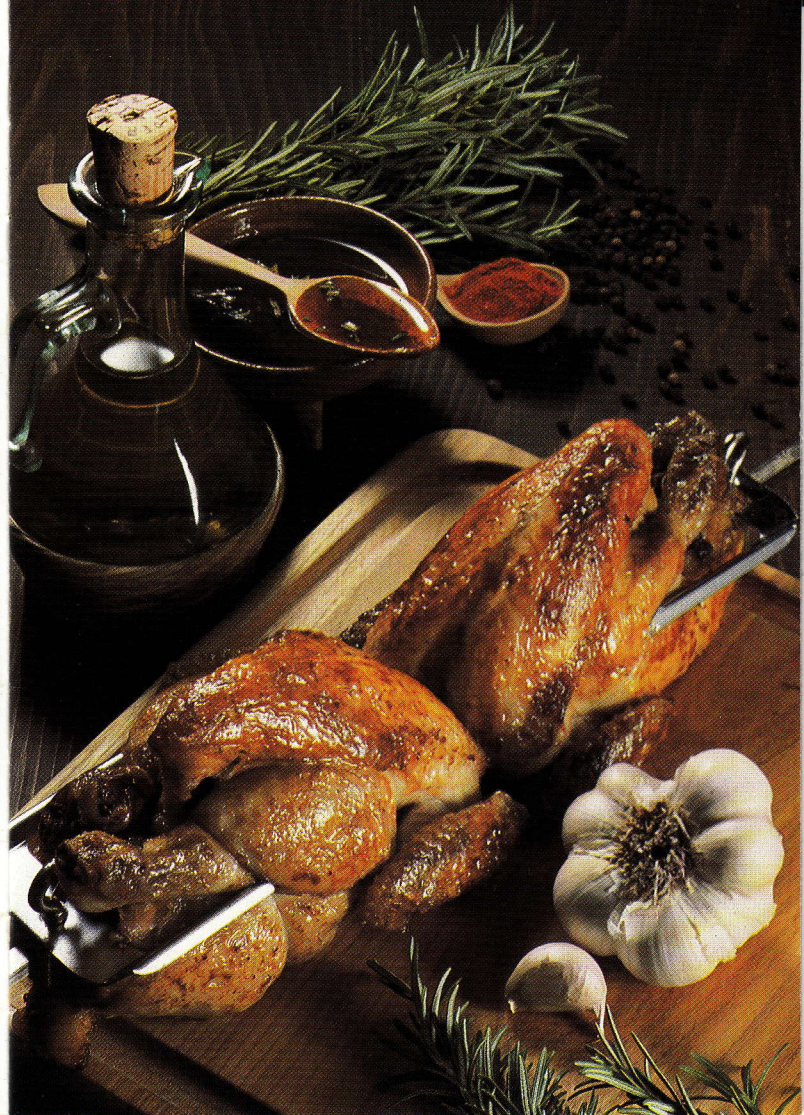
2 dl Rahm

40 g frische Butter

½ Essl. Estragon,

gehackt

Die Poularde oder das Poulet in 8 Stücke teilen. Die Haut und die grösseren Knochen entfernen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden in der Butter anziehen lassen. Die Schalotten mitdünsten. 1½ dl Riesling zugeben. Etwas einkochen lassen. Die Hühnerbouillon zufügen und zugedeckt 10–15 Minuten langsam garen lassen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Fond durch ein feines Sieb giessen. Den restlichen Riesling zufügen und auf 1 dl einkochen. Den Rahm zugeben und einige Minuten weiterkochen, bis die Sauce leicht sämig wird. Die kalte Butter in Flocken unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken. Über das Fleisch verteilen.



# Pouletschnitzel an leichter Senfsauce

Für 4 Personen:

4 Pouletschnitzel  
1 Teel. Senf (Dijon)  
1 ½ Teel. grobkörniger  
Senf (Rôtisseur)  
1 ½ Essl. saurer  
Halbrahm  
Salz, Pfeffer  
1 Essl. Bratbutter  
1 ½ dl Hühnerbouillon  
1 dl Rahm  
1 Prise Zucker  
1 Essl. Estragon,  
gehackt  
Einige Estragonblätter

Die beiden Senfsorten mit dem sauren Halbrahm mischen. Die Pouletschnitzel salzen, pfeffern und rasch beidseitig in der Bratbutter anbraten. Bei kleinster Hitze etwas nachgaren lassen. Herausnehmen und warm stellen.

Den Bratenfond mit der Hühnerbouillon lösen, aufkochen und zur Hälfte einreduzieren. 1 dl Rahm zugeben und nochmals etwas einkochen. Den gemischten Senfrahm dazurühren und nur noch erwärmen, nicht mehr kochen lassen! Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Estragon abschmecken.

Die Pouletschnitzel anrichten und mit der Sauce umgiessen. Mit Estragonblättern garnieren.

Meine Tips:

- *Kefen oder grüne Bohnen passen gut dazu.*
- *Man kann Trutenschnitzel ebenfalls auf diese Art zubereiten.*

Mit dieser Sauce wird das einfache Schnitzel zu einer Spezialität. Geben Sie aber den Senf erst am Schluss zu, damit er aromatisch bleibt. Durch das Kochen wird er zu pikant und dadurch aufdringlich.



# Trutenröllchen mit Steinpilzen

Für 4 Personen:

8 Trutenschnitzel zu ca. 70 g, sehr dünn geschnitten  
20 g Steinpilze, getrocknet  
1 dl Bouillon  
1 Essl. Schalotten, gehackt  
1 Essl. Kochbutter  
1 Essl. Estragon, gehackt  
1 Essl. Petersilie, gehackt  
100 g Geflügelfleisch Salz, Pfeffer  
2 Essl. Mascarpone oder Rahmqurk  
1 Eigelb  
1 Essl. Bratbutter  
3 Essl. Marsala  
1 dl Rahm  
1 ½ dl Geflügelbouillon  
2 Messerspitzen Fleischextrakt  
½ Teel. Tomatenpüree  
1 Prise Cayennepfeffer

Die Schnitzel dünn klopfen. Die Steinpilze in der Bouillon einlegen. Die Schalotten in Kochbutter anziehen lassen. Estragon und Petersilie zufügen und ganz kurz mitdünsten. Das Geflügelfleisch fein hacken und dazumischen. Die Steinpilze abtropfen lassen, hacken und ebenfalls zur Füllung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mascarpone und das Eigelb darunterziehen.

Die Schnitzel ausbreiten. Die vorbereitete Füllung in die Mitte der Schnitzel verteilen, dann einrollen und mit einer Rouladennadel oder mit Küchenfaden fixieren. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer bestreuen und in der Bratbutter allseitig anbraten. Nach und nach etwas Marsala zufügen. Das Fleisch nach 15 Minuten aus der Kasserolle nehmen und warm stellen. Dem Bratenfond Rahm, Geflügelbouillon, Fleischextrakt und Tomatenpüree zugeben. Einkochen lassen, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Über die Röllchen verteilen.

Mein Tip:

- Mit Maisschnitten servieren und Gemüse dazureichen.

Dieses Gericht habe ich vor vielen Jahren im Tessin gegessen. Ich habe es auf meine Art nachgekocht. Am allerbesten schmecken die Röllchen, wenn man auch der Sauce wenig gehackte Steinpilze zugibt.



# Poulet «Marengo»

Für 4 Personen:

1 grosses Poulet,  
ca. 1,2 kg  
200 g frische  
Champignons  
12 Stück Perlzwiebeln  
Salz, Pfeffer  
½ Stück Kalbsfuss  
2 Essl. Bratbutter  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Tomaten, geschält  
1 Essl. Petersilie,  
gehackt  
1 Zweig Selleriekraut  
1 Lorbeerblatt  
2 Knoblauchzehen  
1 dl Weisswein  
2 dl Hühnerbouillon  
1 dl Madeira

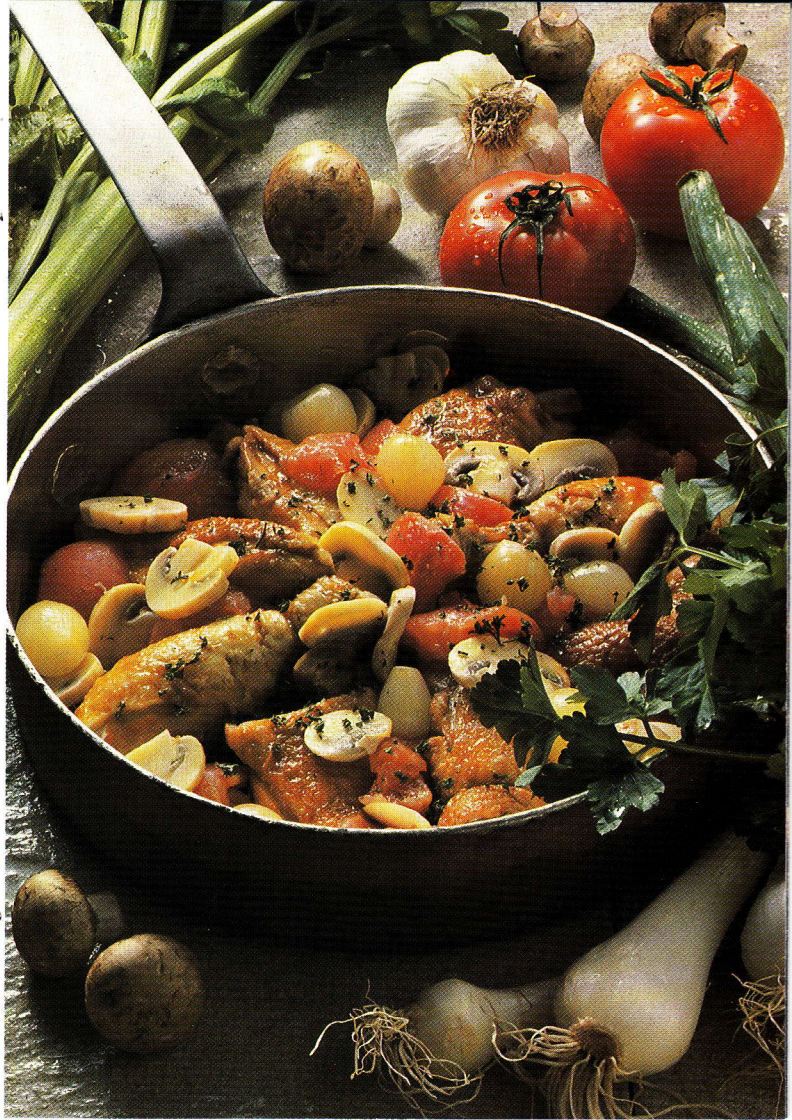
Das Poulet in 6–8 Stücke teilen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Perlzwiebeln schälen.

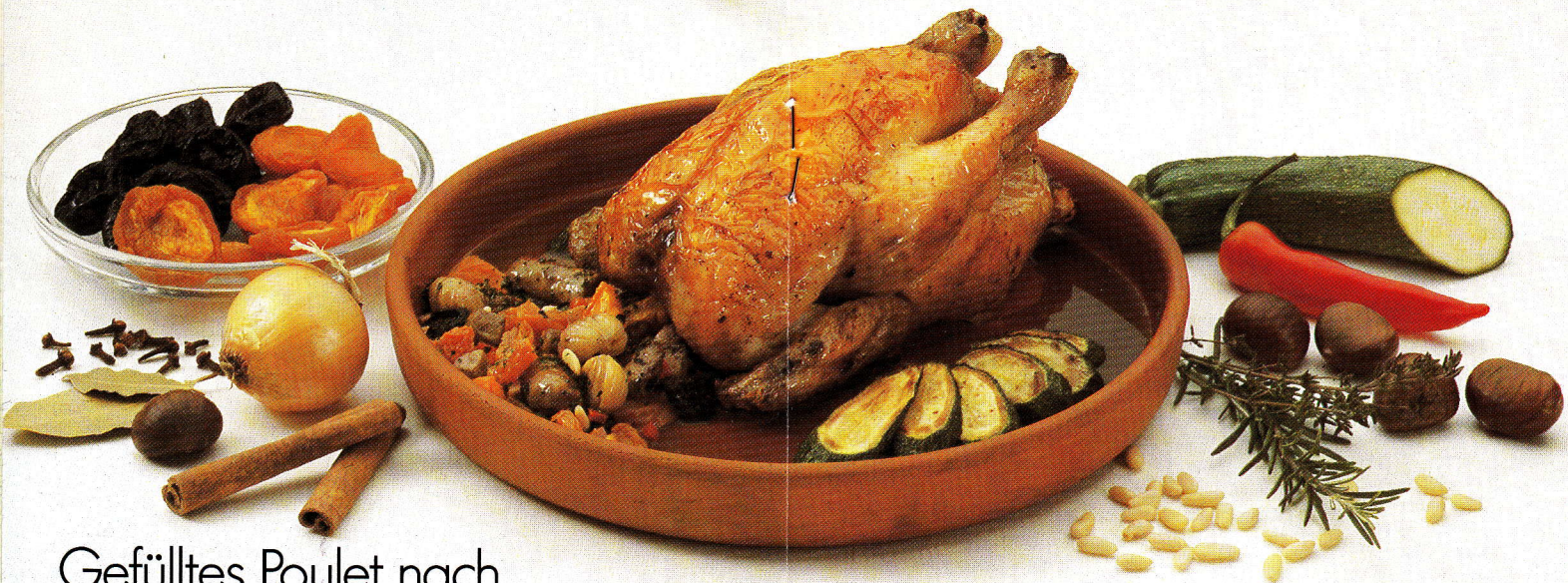
Die Pouletstücke salzen und pfeffern und mit dem Kalbsfuss in 1 Essl. Bratbutter gut anbraten. Die gehackte Zwiebel beifügen und kurz mitdünsten. Die Tomaten halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und beifügen. Die Hälfte der Petersilie, Selleriekraut, Lorbeerblatt und durchgepressten Knoblauch ebenfalls zugeben. Gut mischen, abschmecken und mit dem Weisswein ablöschen. Nach 5 Minuten die Bouillon zugliessen. Zugedeckt 25 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Perlzwiebeln in einer Pfanne in der restlichen Butter anziehen lassen. Nach 5 Minuten die Champignons beifügen und mitdünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischstücke aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Wieder in die Pfanne geben. Madeira beifügen und etwas einkochen lassen, damit die Sauce sämig wird. Das Fleisch in der Sauce kurz nochmals erwärmen.

Das Fleisch anrichten. Die Perlzwiebeln und Champignons dazugeben und die Sauce darübergiessen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Mein Tip:

- Die Sauce kann durch Beigabe von wenig Fleischextrakt oder klarer Sauce verstärkt werden.





## Gefülltes Poulet nach katalanischer Art

Für 5–6 Personen:

1 grosses Poulet,  
ca. 1,4 kg  
100 g Dörrzwetschgen  
100 g Dörraprikosen  
12 geschälte Kastanien  
evtl. tiefgekühlt oder  
Dörrkastanien  
100 g Hühnerlebern  
100 g gekochter  
Schinken am Stück  
3 Essl. Olivenöl  
6 Cipollata-Würstchen

Dörrfrüchte und evtl. Dörrkastanien am Vorabend in kaltes Wasser einlegen.

Für die Füllung Lebern und Schinken klein würfeln. In 1 Esslöffel Öl kurz anbraten und herausnehmen. Cipollata anbraten, halbieren und beiseite stellen. Zwiebeln und Petersilie im Bratenfond weich dünsten. Lebern, Schinken, Cipollata, kleingeschnittene Dörrfrüchte ohne Saft und 1 dl Sherry dazumischen. Herausnehmen und mit Salz, viel Pfeffer, Origano, Thymian, Rosmarin und Zimt pikant würzen. Ganze Kastanien und Pinienkerne darunterziehen. Erkalten lassen.

Das Poulet innen und aussen würzen. Die Masse einfüllen und die Öffnung mit starkem Faden zunähen. Die Schenkel an den Körper binden, die Flügel mit einem Stich (Nadel und Faden) befestigen. Restliches Öl in einer feuerfesten Form erhitzen. Das Poulet im Ofen bei 250°C anbraten. Das Fett abgiessen. Restlichen Sherry, Pfefferschote, Zimtrinde und gespickte Zwiebel zugeben. Bei öfterem Begiessen fertig braten (total 50–60 Min.). Herausnehmen.

Den Bratenfond passieren, aufkochen und abschmecken. Das Poulet aufschneiden, mit etwas Füllung servieren und mit Bratensaft begiessen.

2 Essl. Zwiebeln,  
gehackt  
2 Essl. Petersilie,  
gehackt  
3 dl trockener Sherry,  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Je 1 Prise Origano,  
Thymian, Rosmarin  
½ Teel. Zimt  
50 g Pinienkerne  
1 kleine, scharfe  
Pfefferschote, gehackt  
1 Stück Zimtrinde  
1 Zwiebel, gespickt mit  
2 Lorbeerblättern und  
1 Gewürznelke

# Trutenbrust im Teigmantel

Für 8–10 Personen:

1 Stück Trutenbrust  
(ca. 1,5 kg)  
1 mittelgrosser Wirsing  
Salz, Pfeffer  
2 Essl. Bratbutter  
2 Essl. Kochbutter  
6 Essl. gemischte  
Kräuter (Thymian,  
Majoran, Petersilie,  
Estragon)  
2 grosse Knoblauch-  
zehen  
500 g Blätterteig  
250 g Pancetta  
italienischer Bauch-  
speck in dünnen  
Scheiben) oder  
Frühstückspeck  
1 Eiweiss  
2 Eigelbe

Die Wirsingblätter lösen (grobe Blattrippen wegschneiden) und einige Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausheben und in ein Gefäss mit sehr kaltem Wasser geben. Nach wenigen Minuten herausnehmen, abtropfen lassen, auf ein zusammengefaltetes Küchentuch legen und leicht trockentupfen.

Das Fleischstück mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter auf dem Herd in der heissen Bratbutter allseitig anbraten. Den Deckel aufsetzen und den Bräter vom Herd wegziehen. 10 Minuten stehen lassen. Das Fleisch herausheben. Den ausgetretenen Bratensaft ganz einkochen. Die Kochbutter darin schmelzen. Die gehackten Kräuter und den durchgepressten Knoblauch damit vermischen, dann auf einen kleinen Teller geben und auskühlen lassen.

Den Blätterteig 3 mm dick zu einem Viereck ausrollen. Mit den Wirsingblättern belegen. Allseitig einen Rand von ca. 5 mm frei lassen. Den mittleren Teil des Viereckes mit einigen Pancettascheiben belegen. Das Fleischstück darauflegen. Die ausgekühlten Kräuter darauf verteilen. Mit dem restlichen Pancetta die Oberfläche und die Seiten belegen. Allseitig mit den Wirsingblättern bedecken. Die Verschlusskanten mit leicht verquirltem Eiweiss bestreichen. Den Blätterteig von beiden Seiten um das Paket herum schlagen. Auch die Schmalseiten zurückschlagen. Die Verschlusskanten gut andrücken. Das Paket wenden, so dass der Verschluss unten liegt. Die Oberflä-

che mit verquirltem Eigelb bestreichen und nach Belieben mit Teigresten garnieren. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Oberfläche des Teiges nochmals mit Eigelb bestreichen und das Fleischstück in den heissen Ofen schieben. 10 Minuten bei 220°C backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und das Fleisch noch weitere 50 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten die Oberfläche mit einem Stück Folie abdecken.

Vor dem Servieren das Fleisch noch 5–10 Minuten im ausgeschalteten, geöffneten Backofen stehen lassen. Auf ein Holzbrett heben und erst am Tisch tranchieren.

## Feurige Kräuterschnitzel

Die gehackten Kräuter mit dem durchgepressten Knoblauch, dem Peperoncino und dem Brot mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel beidseitig salzen und pfeffern und kurz in 1 Esslöffel Öl braten. Mit der Kräutermischung bestreuen. Das restliche Öl darüberträufeln und unter der Grillschlange kurz überbacken.

Für 4 Personen:

8 Pouletschnitzel (oder  
Trutenschnitzel)  
2 Essl. gemischte  
Kräuter (Rosmarin,  
Salbei, Majoran,  
Thymian)  
2 Knoblauchzehen  
1 Teel. Peperoncino,  
fein gehackt  
2 Essl. feingeriebenes  
Brot vom Vortag  
Salz, Pfeffer  
2 Essl. Olivenöl

Mein Tip:

- Diese Kräuterschnitzel passen ausgezeichnet zu einem Risotto und einem Glas Merlot – mit Salat voraus ein rustikales, gutes Besuchsmenü.



# Pouletschenkel alla Toscana

Für 4 Personen:

4 Poulet-Oberschenkel  
Salz, Pfeffer

1 Prise Fenchelsamen

2 Knoblauchzehen

4 kleine Scheiben

Rohschinken

4 Salbeiblätter

4 kleine

Rosmarinzwige

2 Essl. Olivenöl

6 Essl. Weisswein

Die Oberschenkel seitlich aufschneiden und die Knochen entfernen. Das Fleisch mit der Hautseite nach aussen auslegen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen bestreuen. Mit durchgepresstem Knoblauch beträufeln und mit Rohschinken und je einem Salbeiblatt belegen. Die Schenkel aufrollen und mit Küchenschnur binden. Je ein Rosmarinzwieglein unter die Schnur schieben.

Die Rouladen salzen, pfeffern und im Olivenöl braten. Weisswein zufügen und halb zuge deckt 15 Minuten schmoren lassen.

# Kräuterpoulet im Dampf

Für 4 Personen:

1 Poulet, ca. 1,2 kg

Je 2 Essl. Basilikum,

Origano und einige

Sellerieblätter

30 g Petersilie

Salz, Pfeffer aus der

Mühle

3 Knoblauchzehen

Gut schliessender Topf  
mit Siebaufsatz

Die Kräuter fein hacken, mit viel frischgemahlendem Pfeffer und wenig Salz mischen. Den Knoblauch pressen und zu dieser Mischung geben.

Den Topf bis zur halben Höhe des Siebeinsatzes mit Wasser auffüllen.

Die Haut des Poulets vom Hals her mit den Händen von der Brust lösen, ohne dass sie verletzt wird. Die Hälfte der Kräutermischung unter der Haut verteilen. Die Poulets aussen mit Pfeffer und Salz einreiben. Die restliche Mischung in die Bauchhöhle füllen. Die Öffnung zunähen, die Poulets binden und auf den Siebeinsatz setzen. Das Wasser kochen, bis Dampf entsteht. Mit dem Deckel verschliessen und in ca. 50 Minuten garziehen lassen. Warm oder kalt servieren.



# Paprikapoulet

Für 4 Personen:

1 grosses Poulet,  
ca. 1,4 kg  
Salz, Pfeffer  
2 Essl. Paprika,  
edelsüss  
2 Essl. Bratbutter  
2 Zwiebeln, fein  
gehackt  
2 dl Hühnerbouillon  
Je ½ roter, gelber und  
grüner Peperone  
1 Teel. Tomatenpüree  
2 dl saurer Halbrahm  
1 Teel. Dillspitzen  
½ Teel. scharfer  
Paprika oder wenig  
Cayennepfeffer

Das Poulet mit Salz, Pfeffer und 1 Essl. Paprika einreiben. In der Bratbutter allseitig in einem Bräter goldbraun anbraten. Die Zwiebeln begeben, kurz mitdünsten. Hühnerbouillon zugeben. 30–35 Minuten zugedeckt garen lassen. Das Poulet herausnehmen und mit Folie abdecken. Die Sauce durch ein feines Sieb drücken.

Die Peperoni entkernen, in Streifen schneiden und im Bratenfond kurz anziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Das Tomatenpüree und den restlichen Paprika hineingeben, gut wenden. Die passierte Sauce zufügen. Aufkochen, 3–4 Esslöffel Sauerrahm zufügen und mit Dill, Salz und scharfem Paprika abschmecken.

Das Poulet in Stücke teilen, anrichten, mit Sauce begiessen. Die Peperonistreifen darüber verteilen. Den restlichen Sauerrahm erwärmen, abschmecken und dazu servieren.

Mein Tip:

- *Man kann auch Pouletteile auf diese Art zubereiten. In diesem Fall die Bratzeit etwas verkürzen.*

Bei diesem Gericht spielen die Gewürze die Hauptrolle. Nur der beste Paprika ist gut genug, und die Beigabe von Dill rundet die Sauce angenehm ab. Ein wenig Kümmel passt ebenfalls hinein.



# Poulet süss-sauer

Für 4 Personen:

400 g Pouletfleisch  
ohne Haut und  
Knochen  
(Oberschenkel oder  
Brust)

1 dl Erdnussöl zum  
Fritieren  
8 Kumquats oder  
2 Orangen  
Je 1 kleiner roter,  
gelber und grüner  
Peperone (je 100 g)  
2 Essl. Ingwerwurzel,  
fein gehackt

Sauce:  
3–4 Essl. Essig (je nach  
Stärke)  
1 Essl. Zucker  
1–2 Knoblauchzehen  
1 Essl. Honig  
2 Essl. Sherry  
3 Essl. Ananassaft  
3 Essl. Ketchup  
1 Essl. Sojasauce  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz und Pfeffer  
1 Essl. Speisestärke

Das Fleisch in 2–3 cm grosse Würfel schneiden. In Öl in einer Bratpfanne oder im Wok goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

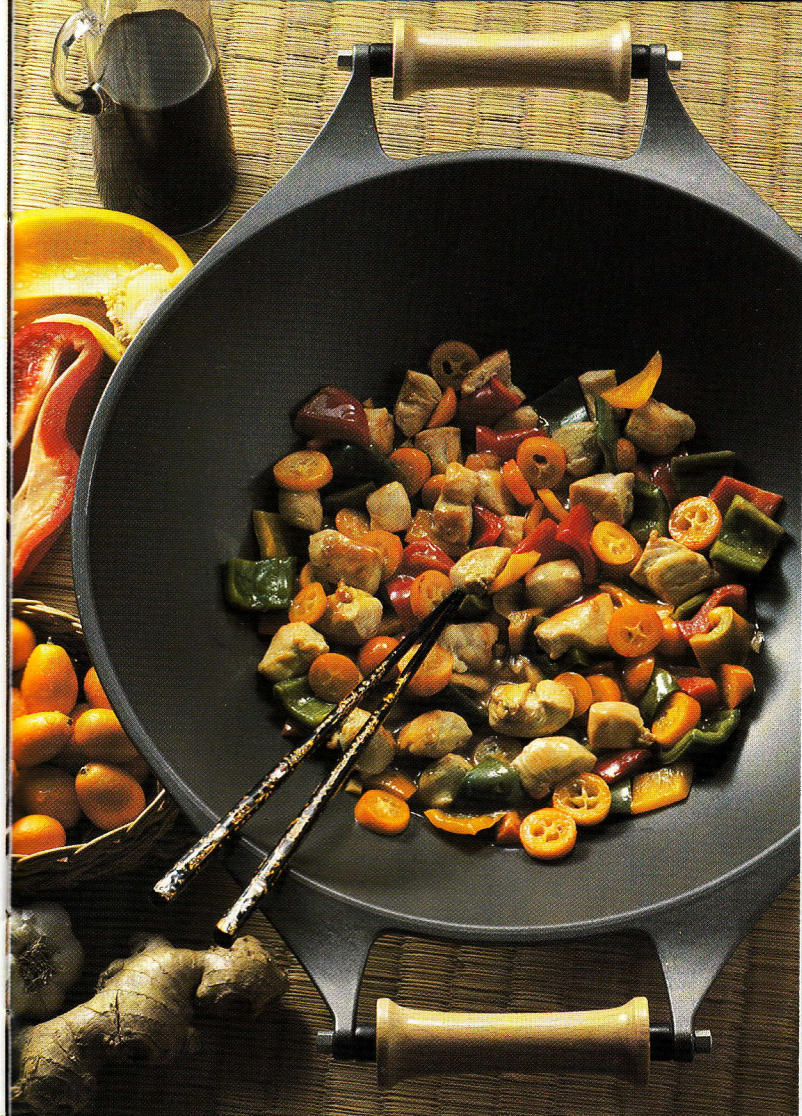
Die Kumquats waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. (Orangen schälen, filetieren, Schnitze halbieren.) Die Peperoni in Vierecke schneiden. In 2 Esslöffeln Erdnussöl unter ständigem Rühren knapp garen. Die Kumquats oder Orangenfilets mit dem Ingwer zufügen und kurz mitbraten.

Essig, Zucker, durchgepressten Knoblauch, Honig, Sherry, Ananassaft, Ketchup, Sojasauce, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer sowie die in 1 dl Wasser aufgelöste Speisestärke aufkochen. Auf kleinem Feuer 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Sollte sie zu dick sein, mit etwas Wasser verdünnen.

Das Fleisch mit den Peperoni, dem Ingwer, den Kumquats oder Orangenfilets und der Sauce mischen. Kurz erwärmen und nochmals abschmecken.

Meine Tips:

- Anstelle von Ingwerwurzel kann man eingelegten Ingwer (aus Glas) oder Ingwerpulver verwenden.
- Bei Verwendung von Orangen der Sauce 1 Teelöffel abgeriebene Orangenschale beifügen.
- Auch Ananasstücke (frisch oder aus der Dose) eignen sich hervorragend für dieses Gericht.



# Geschnetzeltes an Schnittlauchsauce

Für 4 Personen:

600 g Pouletbrüstchen  
(oder geschnetzeltes  
Geflügelfleisch)  
2 Essl. trockener,  
weisser Wermut  
1 dl Weisswein  
2 dl Hühnerbouillon  
2 dl Rahm  
30 g frische Butter  
2 Bund Schnittlauch,  
fein geschnitten  
2 Essl. Bratbutter  
Salz, Pfeffer

Das Pouletfleisch von Hand in dünne Scheibchen schneiden. Den Wermut und den Weisswein in einer grossflächigen Pfanne bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. 2 dl Bouillon zur Weinreduktion geben und die Flüssigkeit auf ca. ½ dl einkochen. Den Rahm beifügen. Nochmals leicht einkochen und dann die Butter flockenweise darunter-schwingen. Wenn nötig mit ganz wenig Salz abschmecken. Den Schnittlauch unter die Sauce mischen. Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne das geschnetzelte Pouletfleisch rasch anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, sofort in die heisse Sauce geben und anrichten.

Meine Tips:

- *Mit Trockenreis oder feinen Teigwaren servieren.*
- *Eine Röstli passt ebensogut dazu.*
- *Die Zubereitung ist ganz einfach, braucht aber ein wenig Geduld, denn das Einreduzieren der verschiedenen Flüssigkeiten für die Sauce ist sehr wichtig.*

Geflügelfleisch ist sehr delikater und verlangt schon deshalb eine schonende Zubereitung. Das ist besonders beim Geschnetzelten wichtig, damit es butterzart auf den Tisch kommt. Es darf nur ganz schnell angebraten werden. Erst dann wird es gesalzen und danach warm gestellt. Auf keinen Fall darf es in der Sauce gekocht werden.

# Geflügelsalat mit Zucchini

Die Zucchini ungeschält in feine Rädchen schneiden. In 2 Essl. Olivenöl unter Wenden anziehen lassen, bis sie knapp weich sind. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch würzen. Erkalten lassen.

Den Essig mit etwas Salz und Senf verrühren. Das restliche Öl dazumischen. Die Hälfte der Sauce mit den Zucchini in eine Schüssel geben und 1 Stunde ziehen lassen.

Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In der Bratbutter beidseitig rasch braten, dann noch warm in Scheiben schneiden. Die Zucchini auf Teller anrichten. Mit den Kräutern bestreuen. Die lauwarmen Fleischscheiben dazulegen. Mit Tomatenschnitzen und Salatblättern garnieren und mit Sauce beträufeln.

Für 4 Personen:

400 g Pouletbrust, ohne  
Haut und Knochen  
2 mittlere Zucchini  
4 Essl. Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Essl. Weinessig  
½ Teel. scharfer Senf  
1 Essl. Bratbutter  
3 Essl. gehackte Kräuter  
(Schnittlauch, Basilikum,  
Kerbel)  
1 Tomate  
1 kleiner roter Chicorée  
und grüner Blattsalat

Meine Tips:

Geflügelsalat lässt sich in vielen Variationen zubereiten, zum Beispiel:

- *Poulet- oder Trutenbrust über dem Dampf garen, in feine Scheiben schneiden und mit einer würzigen Vinaigrette und Blattsalaten servieren.*
- *Gekochtes Geflügelfleisch in feine Scheiben schneiden, mit Melonenscheibchen mischen und an einer Soja-Salatsauce anrichten (Soja-Salatsauce: 2 Esslöffel Hühnerbouillon, 1 Esslöffel Sojasauce und 1 Esslöffel Weinessig mischen. 1 Esslöffel Salatöl unter Rühren beifügen und abschmecken. Den Salat mit Sesamsamen bestreuen.*