



GEFLÜGEL

**Trutensteaks  
mit Gemüse und  
Koriander mousse**

Für 4 Personen

- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- Salz
- 1 Zucchini grün oder gelb
- 4 Trutensteaks mariniert
- 4 Tranchen Landrauchschinken
- Öl zum Bepinseln

**KORIANDER-MOUSSE:**

- 1 EL Korianderkörner
- 1 Limette
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie glatt
- 100 g Butter oder Margarine, weich
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Für die Mousse Korianderkörner in einen Mörser geben. Limette heiss waschen. Schale fein dazureiben. Koriander- und Petersilienblättchen abzupfen und zugeben. Alles im Mörser (oder im Cutter) zu einer Paste verarbeiten. Butter mit einem Rührgerät ca. 5 Minuten zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Korianderpaste und einige Tropfen Limettensaft dazugeben. Alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mousse bis zur Verwendung kühl stellen.

**2** Vom Lauch 2 lange Blätter lösen und längs halbieren (ergibt ca. 3 cm breite Streifen). Karotte in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch und Karottenscheiben in Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgiessen und eis-

kalt abschrecken. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Mit den Karotten schuppenartig auf die Trutensteaks legen. Je eine Schinken tranche und einen Lauchstreifen darüber legen. Steaks sorgfältig wenden. Lauch auf der Rückseite übereinander legen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

**3** Steaks mit Öl bepseln. Bei mittlerer Hitze beidseitig je 4–5 Minuten grillieren. Koriander mousse dazu servieren.

**Koriander mousse kann gut verpackt 2 Monate tiefgekühlt werden. Praktischerweise vor dem Tiefkühlen portionieren. Sie passt auch zu anderen Geflügel- und Fleischgrilladen.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 8–10 Minuten grillieren

Pro Person ca. 39 g Eiweiss, 26 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/410 kcal

**GRILL MI TRUTENFLEISCH  
AUS DER MIGROS**



**Trutensteaks**  
mariniert, 1 kg, CHF 30,-



**Trutenspiessli**  
ungewürzt, 1 kg, CHF 29.50



**Grillplatte**  
mariniert, 1 kg, CHF 18,-