

KRÄUTER-POTPOURRI

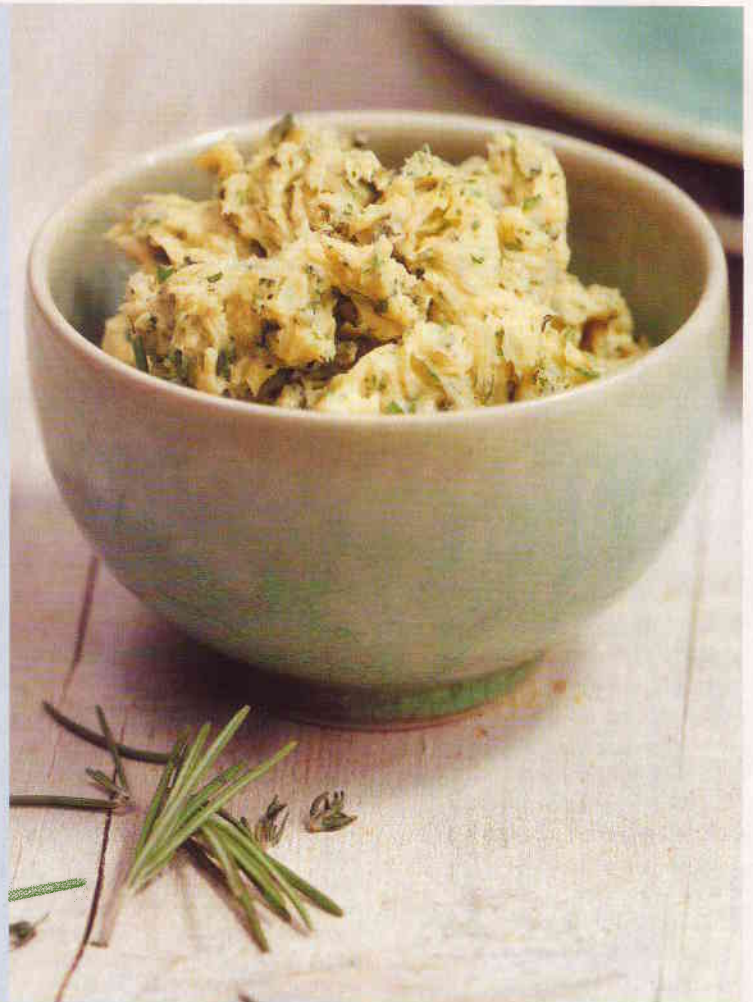
Kräuterbutter

250 g Butter weich
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 gehäufte EL gehackte Kräuter
z.B. Dill, Basilikum, Rosmarin,
Maggikraut, Salbei, Thymian,
Kerbel, Petersilie, Schnittlauch
1 Bio-Zitrone

1 Butter samt Salz und Pfeffer schaumig rühren, bis sich Spitzchen bilden. Kräuter untermischen. Zitrone heiss waschen und trocknen. Kräuterbutter mit abgeriebener Zitronenschale und etwas Saft abschmecken.

Zum Aufbewahren die Butter zu Rollen formen, in Folie wickeln und tiefkühlen. Vor dem Servieren nach Belieben antauen lassen, in Scheiben schneiden und separat oder auf einem Gericht dazugeben.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
Ganze Menge ca. 4 g Eiweiss,
208 g Fett, 10 g Kohlenhydrate,
7950 kJ/1900 kcal



EXPRESSTIPP: KRÄUTER-SCHAUM «LE PATRON»

Der Kräuterschaum «Le Patron» passt hervorragend zu grilliertem oder gebratenem Fleisch wie z.B. Steaks, Spiessen, Roastbeef, Poulet oder Burgern. Zusammen mit Rahm kann er blitzschnell zu einer feinen Sauce aufgeschlagen werden. Der Kräuterschaum ist in 6 praktischen Rosetten portioniert. Er ist gekühlt ca. 2 Monate haltbar, kann aber auch tiefgekühlt werden.



Café de Paris



Barbecue



Kräuter



Knoblauch



Kräuterschaum «Le patron»
(Kräutermargarine-Zubereitung)
in 4 Geschmacksrichtungen:
Café de Paris, Sauce Barbecue, Kräuter-Sauce,
Knoblauch-Sauce
6 Rosetten, 60 g, Fr. 3.90

MIT SALBEI UND ROSMARIN

Gebratenes Poulet mit Kräuterbuttersauce

Für 4 Personen

1 ganzes Poulet (Bio)
je einige Zweige Salbei und Rosmarin
1 Scheibe Limette oder Zitrone
Oliveöl zum Bestreichen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 Portion Kräuterbutter (siehe Rezept oben)

1 Backofen auf 250 °C vorheizen. Poulet auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Haut auf der Brustseite vom Hinterteil her lösen. Kräuterröschen und Limette sorgfältig unterschieben. Poulet mit wenig Öl bepinseln, innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. In der unteren Ofenhälfte 15 Minuten anbraten. Temperatur auf 150 °C reduzieren. Das Poulet 50–70 Minuten fertig braten.

2 Kräuterbutter vor dem Servieren in einer Pfanne aufschäumen lassen und über das Poulet anrichten.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
+ 65–85 Minuten braten
+ 15 Minuten Kräuterbutter
Pro Person ca. 57 g Eiweiss,
60 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,
3230 kJ/770 kcal

Dazu passen Bundkarotten:
Das Kraut von 2 Bündeln Karotten auf 1 cm kürzen. Die Karotten in 20 g Butter andünsten und mit 1 dl Gemüsebouillon ablöschen. Bei kleiner Hitze garen. 1/2 Bund fein gehackten Koriander dazu geben. Salzen und pfeffern. Mit Korianderzweigen garnieren und servieren.