

Lauwarmer Kürbissalat mit Nussauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise für 4 Personen

- 1 Esslöffel Honigsenf
- 2 Esslöffel Weissweinessig
- 2 Esslöffel Baumnussöl
- 1 Esslöffel Rapsöl
- je 2 Esslöffel Baumnuskerne
und Haselnüsse, grob
gehackt, geröstet
- 1 Esslöffel Estragon,
fein geschnitten
- ¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 600g Kürbis (z. B. Butternut),
in ca. 2 cm grossen Würfeln
- 1 dl Gemüsebouillon

1. Senf, Essig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer grossen Schüssel gut verrühren.
2. Öl warm werden lassen. Kürbis kurz andämpfen, Bouillon dazugiessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 6 Min. knapp weich köcheln. Kürbis mit der Kochflüssigkeit zur Sauce geben, gut mischen, etwas abkühlen.

Portion: 223 kcal, E 4g, Kh 9g, F 19g

Pouletbrüstli mit Nusspanade

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- 70g Haselnüsse, fein gehackt
- 50g Speckwürfeli, fein
gehackt
- 2 Scheiben Toastbrot,
fein gehackt
- 2 Esslöffel glattblättrige
Petersilie, fein
geschnitten
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 160g)
- ¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

- 1 Ei, verklopft
- Öl zum Braten

1. Haselnüsse, Speckwürfeli, Toastbrot und Petersilie in einem flachen Teller mischen.
2. Pouletbrüstli würzen, im Ei, dann in der Nusspanade wenden, Panade gut andrücken.
3. Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Min. goldbraun braten.

Dazu passt: Eichblattsalat.

Portion: 410 kcal, E 46g, Kh 8g, F 21g

Vegi

