

Pouletbrust mit Pantli auf Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

FRÜHLINGSZWIEBELN:

8-16 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

GEFÜLLTE POULETBRUST:

je 25 g Peperoni gelb und rot

Salz

60 g Pantli

4 Zweige glatte Petersilie

100 g Kalbsbrät

4 Pouletbrüstli à ca. 150 g

1 EL Bratbutter

Pfeffer aus der Mühle

SAUCE:

2 dl Geflügelfond

1/2 dl Madeira

20 g eiskalte Butter

1 Für das Frühlingszwiebelgemüse den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ganze, geputzte Frühlingszwiebeln in eine ofenfeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln, würzen und zugedeckt in der Ofenmitte ca. 40 Minuten garen.

2 Für die Pouletbrust Peperoni in kleine Würfel schneiden. Im Salzwasser blanchieren und abtropfen. Pantli in kleine Würfel und Petersilie fein schneiden. Mit Peperoni und Brät mischen. Bei den Pouletbrüstli seitlich eine Tasche einschneiden. Brätmischung einfüllen. Taschen mit Zahnstochern verschliessen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In heisser Butter rundum goldbraun braten. Dann in einer ofenfesten Form 10 Minuten im Ofen (neben den Frühlingszwiebeln) nachgaren lassen.

3 Für die Sauce Bratfond mit Geflügelfond und Madeira aufgiessen und aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen.

Kalte Butter stückchenweise mit dem Schwingbesen einrühren, bis die Butter geschmolzen ist, sofort servieren. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Sauce, Frühlingszwiebeln und schräg aufgeschnittene Pouletbrüstli auf heissen Tellern anrichten.

Pantli (siehe S. 19) kann durch Salami ersetzt werden. Dazu passt Ribel-Mais.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 44 g Eiweiss,
25 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,
1950 kJ/470 kcal

SAFTIGES POULET

Die Zeiten, als Pouletfleisch den gleichen Preis wie Rindsfilet oder Roastbeef erzielte, gehören der Vergangenheit an. Heute ist das hocharomatische, saftige Pouletfleisch preiswerter und sowohl aus der Alltags- wie auch aus der Festtagsküche nicht mehr wegzudenken. Ganz, in Stücke geschnitten, als Brüstli oder Filet lässt es sich leicht, vielseitig und bekömmlich zubereiten.

Pouletfleisch mit dem M-7-Qualitätssiegel stammt aus artgerechter Tierhaltung mit kontrollierter Fütterung. M-7-Geflügel erhalten Sie in der Selbstbedienungs-Fleischabteilung der Migros.



ERDEKORN UND KORN

Die Konzentration der Appenzeller Wirtschaft auf die Viehwirtschaft einerseits und Weberei/Handwerk andererseits hat die Einführung von Getreide notwendig gemacht. Die eigentliche Kornkammer des Appenzells war Süddeutschland. Aus dem St. Galler Rheintal kam der Ribelmais, eine alte Maissorte, die eher weisslich ist. Beim Braten bilden sich Klümpchen, sogenannte Ribeln.



RIBEL-MAIS

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel und **1 Knoblauchzehe** fein hacken. In **1/2 EL heisser Bratbutter** andünsten. Mit je **1,5 dl Milch** und **Bouillon** ablöschen. **1 Lorbeerblatt**, **1 Gewürznelke** und **etwas Muskat** beigegeben. **200 g Ribelblatt** (Ersatz: Maissgriess) einrühren. Zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte 2 Stunden quellen. In einer Teflonpfanne **50 g Kochbutter** erhitzen. Maismasse beigegeben und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten bei mässiger Hitze braten, bis sich goldbraune Krümel (Ribel) gebildet haben.