

POULETBRÜSTLI MIT KOKOSREIS

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 45 Min.
Für 1 Vakuumbutel und ein
Vakuuiergerät

4 Pouletbrüstli
(je ca. 180 g)

1 Limette, heiss
abgespült, trocken
getupft, in Scheiben

2 Stängel Zitronengras,
gequetscht

ca. 3 l Wasser

300 g Parfümreis

2½ dl Kokosmilch

2½ dl Wasser

1 EL Erdnussöl

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Koriander, fein
geschnitten

- 1.** Pouletbrüstli, Limettenscheiben und Zitronengras in den Vakuumbutel geben, fachgerecht vakuumieren.
- 2.** Wasser in einer Pfanne auf ca. 64 Grad erwärmen. Vakuumbutel beigegeben, ca. 45 Min. ziehen lassen.
- 3. Kokosreis:** Reis im Sieb unter fließendem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Kokosmilch und Wasser mit dem Reis aufkochen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.
- 4.** Pouletbrüstli aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli würzen, beidseitig je ca. 1 Min. braten. Pouletbrüstli tranchieren, mit dem Reis anrichten, Koriander darüberstreuen.

Profi-Tipps zu Sous-vide: siehe Seite 2.

Portion: 609 kcal, F 16 g, Kh 64 g, E 51 g



SOUS-VIDE – GAREN IM VAKUUM

Bei dieser Zubereitungsart wird Fleisch unter Vakuum (frz. sous-vide) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte Fleischstücke. Durch das Vakuumieren können Fleischsaft und Aromen nicht entweichen, das Fleisch wird aromatisch und zart.

Zubehör

Vakuuiergerät, 1-2 Vakuumbutel, Fleischthermometer.

Vorbereitung

Eine grosse Pfanne bis auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen (ca. 3 Liter). Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser zugedeckt auf ca. 60 Grad erwärmen. Die Wassertemperatur muss während des Garprozesses je nach Rezept zwischen 60 und 64 Grad gehalten werden.

Zubereitung

Fleisch in den Vakuumbutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept begeben, fachgerecht vakuumieren. Den Beutel ins Wasser legen, nach Rezept ziehen lassen.

Fleisch herausnehmen, je nach Rezept entstandenen Fleischsaft absieben, als Jus weiterverwenden. Das Fleisch trocken tupfen, würzen, evtl. kurz braten, damit sich eine Kruste bildet. Fleisch sofort tranchieren und anrichten.

Tipp: Fleisch im Vakuumbutel im Dampfgarer (Temperatur/Zeit gleich) wie im Rezept garen.

