

Maispouarden-Brüstli «sweet corn»

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Garen: ca. 20 Min.

Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

- | | |
|---|--|
| 4 Maiskolben | Blätter ablösen, beiseite legen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden |
| 2 Esslöffel Butter | in einer Pfanne warm werden lassen |
| Maiskörner | |
| 1 Knoblauchzehe , gepresst | andämpfen |
| 1 dl Gemüsebouillon | dazugiessen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln |
| nach Bedarf Salz | salzen |
| Koriander oder glattblättrige Petersilie, fein gehackt (3 Esslöffel) | daruntermischen, in die vorbereitete Form geben |
| Olivenöl zum Anbraten | in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen |
| 4 Maispouarden-Brüstli (je ca. 180 g) | portionenweise auf der Hautseite ca. 3 Min. anbraten, wenden, andere Seite ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen |
| ½ Teelöffel Salz | salzen |
| 8 Tranchen Bratspeck | je 2 Tranchen um 1 Pouardenbrüstli wickeln |
| beiseite gelegte Blätter | je 2 Blätter um 1 Pouardenbrüstli wickeln, mit dem Verschluss nach unten auf den Mais legen |

Garen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Die Maisblätter sind nur Dekoration, sie werden nicht gegessen.

Tipps

- Die Blätter der Maiskolben können auch weggelassen werden.
- Statt Maispouarden- Pouletbrüstli (je ca. 150 g) verwenden, beidseitig je ca. 2 Min. anbraten.

Pro Person: 22 g Fett, 54 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 2159 kJ (516 kcal)



Die Mais-Poularde, auch Bresse-Poularde genannt, wird mit Mais und Milchpulver gefüttert. Das Fleisch ist fast weiss, zart, fein mit Fett durchwachsen und sehr delikat im Aroma. Frisches Poulet hat einen angenehmen Geruch, das Fleisch fühlt sich fest an, hat eine gleichmässig helle Farbe und die Haut ist fast weiss. Ganze Poulets und Mistkratzerli eignen sich zum Braten, Grillieren, Sieden und Schmoren. Pouletteile lassen sich vielseitig zubereiten.