

Gedämpfte Pouletbrust mit Orangen und Lorbeer, dazu Chicoréesalat



Rezept für 4

Zutaten

- 2 Pouletbrüste à ca. 140 g
- 1 Orange, nur Schale
- 2 Lorbeerblatt
- 2 Chicorée
- 3 EL Sherry-Essig
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Etwas Olivenöl zum Marinieren
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Pouletbrust mit Orangenzesten belegen und je ein Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Olivenöl beträufeln. Alles in einen Vakuumbbeutel geben, zuschweißen und auf ein ungelochtes Edelstahlblech legen. Mit Dämpfen 85 °C während 12 Minuten dämpfen. Aus dem Garraum nehmen und beiseitestellen. Den Chicorée rüsten und ein paar Blätter für die Dekoration beiseitelegen; anschliessend den Chicorée halbieren und in feine Streifen schneiden. Kurz in warmem Wasser spülen, dann in kaltes Wasser legen. Trockenschleudern und in einer Schüssel mit Schnittlauch und Sherry-Essig anmachen. Abschmecken und beiseitestellen.



Anrichten

Anrichten

In die Mitte der Teller den Salat anrichten. Die Pouletbrust aus dem Vakuumbbeutel nehmen. Orangen und Lorbeer entfernen und die Pouletbrust in Tranchen schneiden. Rings um den Salat legen und mit den Chicorée-Salatblättern dekorieren.

Garstufe

Mit Vorheizen - Auflage 1

12 Minuten | Dämpfen 85 °C