


Gegrillte Kräuter-Pouletbrust mit Eier-Kresse Dip, Bruschetta mit Pilzen, dazu Wassermelonen-Salat mit Buffaletta und Heidelbeeren



REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN POULETBRUST:

- ½ Chilischote, entkernt
- ½ Bund Koriander
- 125 ml Rapsöl
- 2 Frühlingszwiebeln, grob gehackt
- 1 Kleine Knoblauchzehe, geschält
- 15 g Stück Ingwer, gehackt
- 2 EL Zucker
- 1 EL Limettensaft
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Schweizer Pouletbrüstchen

ZUTATEN EIER-KRESSE-DIP:

- 100 g Sauerrahm
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Senf
- 2 EL Mayonnaise
- 2 Eier, hartgekocht, geschält und gehackt
- 1 Kleine Schale Kresse, gewaschen und grob geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUTATEN BRUSCHETTE MIT PILZEN:

- 200 g Pilze, geputzt und gerüstet
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 15 g Butter
- 1 Zitrone, Saft
- 1 Bruschetta oder Ciabatta, in 12 kleine Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, halbiert

ZUBEREITUNG POULETBRUST

Für die Marinade alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren. Pouletbrüstchen mit der Marinade einreiben und ca. 2 Stunden kühlstellen. Das Fleisch ca. 8–12 Minuten grillieren, dabei ein- bis zweimal wenden.

ZUBEREITUNG EIER-KRESSE-DIP:

Sauerrahm, Hüttenkäse, Senf und Mayonnaise verrühren. Gehackte Eier und Kresse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG BRUSCHETTE MIT PILZEN:

Pilze im heissen Öl kurz anbraten, Knoblauch und gehackte Kräuter begeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze kurz braten, anschliessend mit Butter und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Brot auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten rösten und anschliessend mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Die gebratenen Pilze darauf anrichten.

Gegrillte Kräuter-Pouletbrust mit Eier-Kresse Dip, Bruschetta mit Pilzen, dazu Wassermelonen-Salat mit Buffaletta und Heidelbeeren



REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN WASSERMELONEN-SALAT:

- ¼ Wassermelone, ca. 1 kg
- 250 g Buffaletta
(erhältlich bei Bergkäserei Marbach)
- 100g Heidelbeeren
- 1 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Pfefferminze, in feinen Streifen

ZUBEREITUNG WASSERMELONEN-SALAT:

Melone in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, Schale weg-schneiden und wenn möglich entkernen. Schnitze an-schliessend grob würfeln. Buffaletta grob zerbröckeln. Heidelbeeren verlesen, waschen und mit der Melone mi-schen. Honig, Zitronensaft, Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Käse anrichten, mit wenig Dressing beträufeln und mit Minze garnieren.