

# Pouletbrust mit Bratapfel-Crumble

an Dunkelbierjus, Gerstenrisotto

und Nüsslisalat mit Kernöldressing



## Zutaten Nüsslisalat mit Kernöldressing:

- 200 g Nüsslisalat
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung:

Nüsslisalat rüsten, gut waschen und trockenschütteln. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und über den Nüsslisalat träufeln.

## Zutaten Pouletbrust mit Bratapfel-Crumble:

- 1 grosser Apfel
- 20g Zucker
- 40g Baumnüsse, gehackt
- 50g Paniermehl
- je 1 Prise Salz und Zimt
- 50g Butter, flüssig
- 4 Pouletbrüstchen à 140g
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

## Zutaten Dunkelbierjus:

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 30g Knollensellerie, gewürfelt
- 4 Wacholderbeeren, zerdrückt
- 4 Pfefferkörner, zerdrückt
- 2 Thymianzweige
- 1 dl dunkles Bier
- 1.5 dl Kalbs- oder Geflügelfond
- Aceto Balsamico

## Zutaten Gerstenrisotto:

- 8–9 dl Gemüsefond
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Rollgerste
- 4 Zweige Thymian
- 1 dl trockener Weisswein
- 100g Karotten und Stangensellerie
- 3 EL Sbrinz, gerieben
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- Butter, Rapsöl

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

## Zubereitung Pouletbrust mit Bratapfel-Crumble:

Apfel waschen, entkernen, grob (mit Röstiraffel) raffeln und ausdrücken, sodass eine möglichst trockene Masse entsteht. Diese Apfelmasse zusammen mit den restlichen Zutaten (bis und mit der flüssigen Butter) in eine Schüssel geben und gut vermischen. Pouletbrüstchen kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin beidseitig 1–2 Minuten anbraten. Danach in eine gebutterte Auflaufform geben, Crumble darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 8–10 Minuten goldbraun backen.

## Zubereitung Dunkelbierjus:

Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalottenwürfel, Selleriewürfel und Gewürze darin andünsten. Mit Bier ablöschen und stark einköcheln lassen. Mit Fond auffüllen, aufkochen und absieben. Auf die gewünschte Konsistenz einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Balsamico abschmecken.

## Zubereitung Gerstenrisotto:

Schalotten, Knoblauch und Gemüse schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem mittleren Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Knoblauch und Gemüse darin anschwitzen. Gerste und Thymian begeben und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen, unter Rühren vollständig einkochen. Die Hälfte des Fonds beifügen und im offenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Gerste vorgegart ist. Fond nach und nach begeben und unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze ca. 30–40 Minuten köcheln lassen. Etwas Butter und Käse unterrühren, Petersilie begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

