

Maispoularden-Brüstli mit Zucchini

Niedergaren

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Niedergaren: ca. 70 Min.

1 EL Olivenöl

4 Maispoularden-Brüstli
(je ca. 200g)

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

500g Zucchini,
in Stängelchen

1 Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen

1 Knoblauchzehe,
gepresst

1 Bio-Zitrone,
wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Ofen auf 90 Grad vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poularden-Brüstli würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren.
3. Zucchini in derselben Pfanne andämpfen. Bundzwiebel und Knoblauch mit Zitronenschale und -saft begeben, kurz mitdämpfen, würzen. Poularden-Brüstli auf das vorgewärmte Blech legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, es darf den Knochen nicht berühren. Zucchini neben den Poularden-Brüstli verteilen.
4. **Niedergaren:** ca. 70 Min. Die Kerntemperatur soll ca. 70 Grad betragen. Die Poularden-Brüstli können anschliessend bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden. Maispoularden-Brüstli tranchieren, mit dem Gemüse anrichten.

Portion: 345 kcal, F 15g, Kh 6g, E 46g



Der Metzger-Tipp

Durch die reichhaltigere Fütterung mit Mais wird das Fleisch der Maispoularden leicht gelblich und besonders intensiv im Geschmack. Ein Qualitätsmerkmal der Maispoularden-Brüstli sind die Haut und der Knochen, sie erhalten das Fleisch aromatisch und saftig.