

Geflügel Rezepte

Geflügelsülze mit Gemüse & Remouladensoße

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Geflügelgerichte, Selber Machen, Einkochen, Zubereitung

400 g	Putenbrustfilet	400 ml	Geflügelfond
	Salz		-Glas
	Pfeffer	3/8 Liter	Gemüsebrühe
1	Essl. Öl	5	Pfefferkörner
12	Blatt Gelatine, weiss	1	Lorbeerblatt
150 g	Zucchini	1/8 Liter	Sherryessig
150 g	Gelbe Paprikaschote	3	Essl. Sherry
250 g	Bundmöhren	1	Topf Kerbel

Für Die Remouladensoße

150 g	Leichte Salatcreme	1 Bund	Petersilie
150 g	Magermilchjoghurt		Zucker
1	Schalotte		Salz
2	Gewürzgurken		Pfeffer

1. Putenbrustfilet waschen, trockentupfen, würzen und im heissen Öl anbraten. Bei geringer Hitze 10-15 Minuten braten. Herausnehmen.
2. Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Gemüse putzen, waschen, grob würfeln. Fond und Brühe mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt aufkochen. Paprika und Möhren zugeben und 5 Minuten garen. Zucchini zufügen, weitere ca. 2 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen.
3. Kochbrühe durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Gelatine ausdrücken und im warmen Sud auflösen. Essig, Salz, Pfeffer und Sherry zugeben, kräftig abschmecken.
4. Eine Kastenform (1,5l Inhalt) kalt ausspülen. Kerbelblättchen, Gemüse und Putenbrustfilet hineingeben. Mit Gelierflüssigkeit begießen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Salatcreme und Joghurt verrühren. Schalotte abziehen, fein würfeln. Gewürzgurken fein würfeln. Beides unterrühren. Gehackte Petersilie zugeben. Abschmecken.
6. Geflügelsülze stürzen, in Scheiben schneiden. Mit Remouladensoße anrichten. Nach Wunsch mit Kerbel garnieren. Dazu: Röstkartoffeln.

Nährwerte Pro Person ca. : 120 kcal, Eiweiß : 33 Gramm, Fett : 11 Gramm, Kohlenhydrate : 14 Gramm
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde