

Pouletbrust mit Senf-Estragon-Soße

Französisches Rezept für Poulet de Bresse

(aus dem Französischen übersetzt und mit der Campingküche gekocht von den Kochbären)

Für 4 Portionen (als Hauptgericht in einem Menü):

Brust eines Poulet de Bresse

200 g Champignons

250 ml Weißwein

125 ml Geflügelbrühe

(aus der Karkasse)

oder – laut Original-Rezept:

½ Tasse Wasser mit einem Brühwürfel

Geflügel Bouillion

2 TL Dijon-Senf

(Moutarde de Dijon Etmont Fallot)

2 EL Crème fraîche

2 TL gehackter, frischer Estragon

(oder 1 TL getrockneter Estragon)

2 TL Olivenöl

2 Schalotten

Salz

Pfeffer

Zubereitung :

Wir Kochbären hatten in der Nähe von Louhans ein Bresse-Poulet „Prêt-à-cuire“ = fertig zum Kochen gekauft. Von den französischen Rezepten, die dazu geliefert wurden, hat uns die Version mit der Senf-Estragon-Sauce überzeugt. Vor allem, da ja Dijon von der Bresse nicht weit entfernt ist. Als Senf haben wir nicht „irgendeinen“ genommen, sondern ebenfalls ein Spitzenprodukt. Das Poulet de Bresse zerlegen. Schenkel und Flügel für eines unserer anderen Rezepte verwenden. Hals und Karkasse mit kaltem Wasser aufsetzen und nach unserem Rezept eine Geflügelbrühe kochen.

Zunächst die Beschreibung laut Original-Rezept:

Die Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl 3 Minuten schmoren, ohne dass sie Farbe annehmen. Die geputzten und feinblättrig geschnittenen Champignons zufügen und weitere 2 Minuten schmoren lassen. Den Weißwein und ½ Glas Geflügelbrühe angießen (wenn getrockneter Estragon verwendet wird, diesen jetzt zugeben) und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Bruststücke des Poulet de Bresse in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Öl bei mäßiger Hitze anbraten. Zu den Champignons geben und 10 Minuten schmoren lassen.

Die Bruststücke herausnehmen und die Soße mit Senf, Crème fraîche, Estragon (wenn frischer verwendet wird), Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poulet-Brust in Scheiben schneiden, mit der Soße begießen und mit Weißbrot servieren.



WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte>Geflügelgerichte>Rezept: Pouletbrust mit Senf-Estragon-Soße

Für die Campingküche:

Bei der Campingküche achtet man ja mehr auf eine ökonomische Kochweise. Wir haben dieses Gericht auf nur einer Kochplatte (Induktion) zubereitet. Deshalb haben wir die Schalotten – Champignons – Mischung gleich mit Senf, Crème fraîche, Estragon, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Darauf achten, dass kräftig abgeschmeckt wird, da das Gericht durch das nachträglich eingelegte Poulet noch nachlässt. Dann wird der Topf zur Seite gestellt und in einer beschichteten Pfanne die Poulet-Brust zuerst auf der Hautseite langsam angebraten. Langsam erhitzt tritt nun genügend Fett aus. Ist die Haut schön gebräunt, kann man die Bruststücke wenden und im Hühnerfett auch auf der anderen Seite bräunen. Damit die Knusprigkeit der Haut nicht verloren geht, legt man die Bruststücke des Poulet auf die Champignons, so dass sie nicht von Flüssigkeit bedeckt sind und gart sie im offenem Topf.

Das Original-Rezept sagt nichts zur Beilage. Bei der Campingküche haben wir Weißbrot dazu gegessen. Da die Soße nicht abgebunden wird, passt das sehr gut. Bei einer etwas aufwändigeren Küche könnte man Reis oder Salzkartoffeln dazu reichen.