






POULET-TOPF MIT KOKOSMILCH, KÜRBIS UND BROCCOLI

4 PERSONEN

ZUTATEN

- 800 g Poulet, Keulen ausgelöst, gewürfelt
- Rapsöl zum Anbraten
- 300 g Butternutkürbis, geschält, fein gewürfelt
- 300 g Broccoli in Röschen, blanchiert, in Eiswasser abgeschreckt
-  7,5 dl Kokosmilch
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

MARINADE

-  1 El *Harissa, süß
-  2 El *Austernsauce
-  1 El *Fischsauce
- 1 *Bio Limette, Saft und Schale, gerieben
- 2 El *Sesamöl
-  2 El *Sojasauce, hell
- 2 *Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 60 g *Ingwer, frisch, geschält, fein gewürfelt
- 2 *Kaffirlimettenblätter, in feine Streifen geschnitten

GARNITUR

- 1 Bio Zitrone, in Scheiben geschnitten, karamellisiert
- 4 Knoblauchzehen mit Schale, halbiert, geröstet
- 1 Bio Limette, Zesten
- 50 g Sprossen, gemischt, z. B. Senf-Kresse, Alfalfa-Sprossen, Rettich-Sprossen, Sonnenblumenkeimlinge

ZUBEREITUNG

MARINADE

Die *Zutaten zu einer Marinade verrühren.

POULET-TOPF

Das Poulet ca. 60 Minuten in der Marinade ziehen lassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Die Marinade beiseitestellen. Das Poulet portionenweise in heissem Rapsöl anbraten und beiseitestellen. Den Kürbis in dem gleichen Fett anziehen lassen, das Poulet hinzugeben und mit der Kokosmilch und der Marinade auffüllen und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Broccoliröschen hinzugeben und 10 Minuten weitergaren.

ANRICHTEN

Den Poulettopf mit der Zitrone, der Limette, den Knoblauchzehen und den Sprossen garnieren und servieren.

Rezept von La Tavola

