



Geflügelbrustfilet mit buntem Frühlingsgemüse (für eine Einheit)

Zutaten

- 20 g Sonnenblumen-Bratöl
- 250 g Karotten in Scheiben
- 250 g Lauch in Scheiben
- 250 g Paprika rot gewürfelt
- 150 g x 2 Geflügelbrust am Stück (Pute od. Huhn)
- 150 g Milchprodukt (Sahne, Creme Fraiche, Kokosmilch)
- Petersilie frisch gezupft

Technik

Multi-Element, Wok, Grill

- | | |
|---------------|-------------------|
| Multi-Element | Portionierflasche |
| Multi-Element | GN 1/6 150 mm |
| Multi-Element | GN 1/6 150 mm |
| Multi-Element | GN 1/6 150 mm |
| BLT KBRUH 420 | GN 1/2 20 mm |
| | im BLT beheizt |
| Multi-Element | GN 1/6 150 mm |
| Multi-Element | GN 1/6 150 mm |
| Multi-Element | GN 1/6 150 mm |

Kellenplan

Zubereitung



Schritt 1

Die geschnittenen Gemüsekomponten für das Gericht im Multi-Element bereitstellen.

Farblich passend einräumen.



Schritt 2

Die Geflügelbrüste im vorgeheizten BLT bei 70 °C für eine Stunde vorgaren.

Die Geflügelbrüste nicht schneiden.



Schritt 3

Die Gemüsekomponten im Wok mit dem erhitzten Sonnenblumenbratöl anschwitzen und fertig garen. Anschließend mit dem Milchprodukt angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

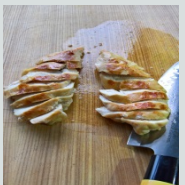
Den Wok auf Stufe 3 vorheizen.



Schritt 4

Die Geflügelbrust auf dem vorgeheizten Grill nachbraten und Farbe geben.

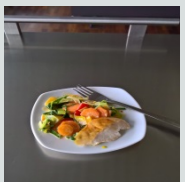
Grillplatte auf 210° C vorheizen für 15 min.



Schritt 5

Die Geflügelbrust in dünne Probierscheiben schneiden.

Schneidebrett und scharfes Messer bereitstellen.



Schritt 6

Das Gemüse aus der Pfanne mit den Geflügelscheiben portionsweise anrichten und mit der gezupften Petersilie abrunden.

Vorbereitete Portionierteller bereithalten.