



POLETTO

ITALIENS KÜCHE

Sterneköchin Cornelia Poletto zeigt in unserer Serie, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!

Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE **88**

Geflügel-Panini

mit Koriander-Mayonnaise und Tomaten





Mixkunst: Für die Mayonnaise schlägt Cornelia Poletto das Öl unter



Schnell gemacht: Das Hähnchenfleisch wird grob zerzupft

Geflügel-Panini

mit Koriander-Mayonnaise und Tomaten

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 1 Hähnchenbrust (mit Haut und Knochen), Meersalz, 1/2 TL schwarze Pfefferkörner.

Für die Mayonnaise: 1 Ei, 1 TL Dijon-Senf, 100 ml Pflanzenöl (geschmacksneutral), 50 ml Olivenöl, 1–2 EL Crème fraîche, 1–2 EL Koriander (fein geschnitten), Fleur de Sel, Cayennepfeffer, Curry, etwas Limettensaft.

Außerdem: 1 Mini-Romanasalat, 4 Tomaten, 4 italienische Ciabattabrötchen, alternativ 4 kleine Fladen- oder Pita-Brote, etwas Olivenöl zum Beträufeln, Pfeffer (aus der Mühle), 4 Scheiben geräucherte Putenbrust.

1 Zwiebel schälen, halbieren. Möhre schälen, grob würfeln. Sellerie putzen, waschen, grob zerkleinern. Die Hähnchenbrust waschen, mit dem Gemüse, Salz und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen und alles langsam zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Hähnchenbrust darin auskühlen lassen.

2 Für die Mayonnaise das Ei und den Senf in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer cremig aufschlagen. Die Öle zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben, dabei immer weitermixen. Dann Crème fraîche und den Koriander unterheben. Die fertige Mayonnaise mit Salz, Cayennepfeffer, etwas Curry und Limettensaft abschmecken.

3 Die Hähnchenbrust aus der Gemüsebrühe nehmen (Brühe anderweitig verwenden). Dann die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. 4–6 EL der vorbereiteten Mayonnaise in eine Schüssel geben (Rest in ein Schraubglas füllen, kalt stellen). Hähnchenfleisch über der Schüssel grob zerzupfen, unter die Mayonnaise mischen und abschmecken.

4 Vom Romanasalat den unteren Teil abschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und trocken tupfen. Dann die Blätter grob zerpfücken.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

5 Die Brötchen (oder Brote) mit Olivenöl beträufeln und in der Grillpfanne, im Kontaktgrill oder unter dem Grill des Backofens kurz anrösten. Brötchen (oder Brote) halbieren, untere Hälften mit Salat und Tomatenscheiben belegen, salzen, pfeffern. Geräucherte Putenbrustscheiben und Geflügelsalat darauf verteilen. Obere Brötchenhälften darauflegen.

Pro Portion: ca. 520 kcal, 29 g Eiweiß, 21 g Fett, 47 g Kohlenhydrate

Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuersie.de/poletto können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp



Zu den Panini empfiehlt Cornelia Polettos Sommelier Dirk Pauleweit einen Weißwein aus dem Friaul: „Beim 2009 Pinot Grigio vom Weingut Antonutti bilden Noten von Stachelbeeren, Heu und ein Hauch Tabak das Bukett. Der Geschmack ist komponiert aus feinen Birnenfruchtaromen und Nuss, mit reichlich Schmelz und zarter Säure.“ Pro Flasche ca. 7,90 Euro, über fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.