PERLGRAUPEN MIT GEMÜSESALAT UND ARTISCHOCKEN MIT KURKUMA-HÄHNCHEN



Chef: Maurizio Ferrari

Menù-Zutaten

15 g. Dadolata di verdure (Gewürfeltes Gemüse) - BS0K
50 g. Orzo perlato (Perlgraupen) - RN0
5 spicchi Spaccatelli di carciofo trifolati (Gedünstete geviertelte Artischocken) - HN2
q.b. Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

100 g Hähnchenbrust
5 g Kurkuma
n.B. Salz und Pfeffer
n.B. Krauseblättrige Endivie
10 g Karotten
10 g Gelbe Paprika
10 g Rote Paprika
10 g Zucchini
n.B. Thymian
n.B. Petersilie
n.B. Sprossen

Zubereitung

Für 1 Person:

Die Hähnchenbrust in einem Vakuumbeutel mit Kurkuma, einem Esslöffel nativem Olivenöl extra, Salz, Pfeffer, einem Zweig Thymian und einem Zweig Petersilie marinieren. Den Beutel verschließen und etwa 15-20 Minuten im Dampfbackofen garen. In der Zwischenzeit die Perlgraupen nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Karotten, rote Paprika, gelbe Paprika und Zucchini in Julienne-Streifen schneiden; die Artischocken hinzufügen und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Die Perlgraupen in eine Schüssel geben und das gewürfelte Gemüse, den rosa Pfeffer, das Salz und das native Olivenöl extra dazugeben und alles miteinander vermengen. Die Perlgraupen mit Hilfe eines Teigausstechers in die Mitte des Tellers geben, die krauseblättrige Endivie darauf legen und dann mit dem Gemüse- und Artischockensalat bedecken. An der Seite der Komposition die Kurkuma-Hähnchenscheiben anrichten. Das Gericht mit Sprossen, rosa Pfeffer und einem Spritzer nativem Olivenöl extra abschließen.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Geschäftssitz/Produktion: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Verwaltung: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)