

Gemüseterrine mit Brunnenkresse

Vorspeise fuer 4 Personen und eine ofenfeste Form von 0,9 L mit Deckel. Ergibt ca. 16 Scheiben

Zutaten:

3 Karotten lang
1 Broccoli ca. 300g
½ Zucchetti
50 g Knollensellerie
Salz
600 g Pouletbrust
2 Eiweiss
2 dl Halbrahm
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Haselnussöl
1 EL Kräuter-Weissweinessig
1 TL Zucker
6 Zweige Blattpeterli
50 g Brunnenkresse
40 g Soja-Mungosprossen
2 EL Blanc battu
2 EL Senf
1 EL Honig
1 EL Merrettichschaum

Zubereitung:

1 Von den Karotten mit dem Sparschäler lange Zungen abschälen. Broccoli in kleine Röschen teilen. Zucchetti und Sellerie in feinste Würfel schneiden. Nacheinander kurz blanchieren. Eiskalt abschrecken. Form erst mit Klarsichtfolie auslegen, dann mit den Karotten auskleiden. Dabei die Zungen rundum über den Rand lappen lassen. Nicht benötigte Zungen würfeln.

2 Pouletbrust klein schneiden. Mit Eiweiss und Rahm mischen. Gut salzen und pfeffern. Kurz in den Tiefkühler stellen. In Etappen im Cutter zu feiner Farce verarbeiten. Gemüsewürfel dazu mischen. Ofen auf 104 Grad vorheizen. Schichtweise Farce und Broccoli in die Form geben. Dabei mit Farce beginnen und enden. Um grössere Luftblasen zu vermeiden, die Form mehrmals auf ein gefaltetes Küchentuch klopfen. Überlappende Karotten über die Masse legen. Mit Klarsichtfolie decken. Form verschliessen. In einem heissen Wasserbad in der Ofenmitte ca. 80 Minuten (Kerntemp. Min. 72 Grad) garen. Aus dem Wasserbad heben und min. 4 Std. auskühlen lassen. Im Dampfgarer 25 Min. bei 90 Grad.

3 Vor dem Servieren Oel mit Essig und Zucker verrühren. Wenig Petersilie für Garnitur beiseite legen. Rest von den Stängeln zupfen. Mit Brunnenkresse und 30g Sprossen zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und auf Tellern verteilen. Terrine aus der Form stürzen, trocken tupfen. In Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten. Restliche Sprossen darüber streuen. Mit Petersilie garnieren. Blanc battu mit Senf und Honig verrühren. Separat dazuservieren.

Die Terrine kann am Vortag zubereitet werden. Terrinen halten gut 2-3 Tage im Kühlschrank.