

Poulet en papillote

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 35 min.

Backzeit: 15-20 min.

Zutaten für 4 Portionen:

1	grosses Ofenblech
4 Bogen	Backpapier
400 g	Pouletbrüstchen, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
½	Zitrone frisch gepresst oder 2-3 EL Zitronensaft
400 g	gemischtes Gemüse, z. B. kleine Blumenkohlröschen, Gemüsezwiebeln, Pâtissons, Peperoni und Zucchini, fein gehobelt
250 g	Kartoffeln, fein gehobelt
1 TL	Fenchelsamen, nach Belieben
1 TL	Salz
	Pfeffer gemahlen
ca. 30 g	Butterflocken
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
180 g	Sauermilch oder Sauerrahm

Zubereitung:

Schritt 1

Das Fleisch mit dem Zitronensaft marinieren und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.



Zubereitung:

Schritt 2

Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer mischen und je $\frac{1}{4}$ in die Mitte der Backpapiere geben. Fleisch und Butter darauf verteilen. Backpapierenden fassen, gut und fest zusammendrehen, so dass ovale Päckchen entstehen, und auf Blech stellen.

Schritt 3

In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens während 15-20 min. garen lassen. Papilloten auf Teller geben und ein wenig öffnen. Schnittlauch darüber streuen. Heiss mit glatt gerührter Sauermilch servieren.

Zum Poulet en papillote passen: Fladenbrot und Salat. Statt Poulet kann Kalbfleisch oder Fisch verwendet werden. Statt Blumenkohl eignen sich Bohnen. Diese in Stücke geschnitten und blanchiert verwenden.