

Asiatisch gewürzter Zucchini-Poulet-Fleischkäse

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

600 g Pouletbrüstchen
1.5 dl Kokosmilch
2 Esslöffel Currypaste, rot
2 Esslöffel Sojasauce
15 Kaffirzitroneblätter, in
Asia-Shops erhältlich
2 Frühlingszwiebeln
1 Limone
1 Peperoncino
600 g Zucchini
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der
Mühle
50 g Sesamsamen

Für den Kleinhaushalt

3 Personen: Zutaten halbieren und
in eine kleinere Form füllen.
Backzeit: etwa 30 Minuten.

Info

Pro Portion
26 g Eiweiss
9 g Fett
4 g Kohlenhydrate
207 kKalorien
867 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 6 Personen

1 Die Pouletbrüstchen in 1 x 1 cm grosse Würfel schneiden. 23 davon mit Kokosmilch, Currypaste und Sojasauce mischen und 30 Minuten in den Tiefkühler stellen. Das restliche Pouletfleisch für die Füllung beiseitestellen.

2 Die Limonenblätter in sehr feine Streifchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Schale der Limone dünn abreiben. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifchen schneiden. Die Enden der Zucchini entfernen, die Früchte ungeschält der Länge nach je nach Dicke vierteln oder sechsteln, dann in Würfel schneiden.

3 Das gut ausgekühlte, aber nicht gefrorene Pouletfleisch in 2 Portionen im Cutter fein pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die restlichen Pouletwürfel, Limonenblätter, Limonenschale, Frühlingszwiebeln, Peperoncino, Zucchini sowie Sesamsamen untermischen.

4 Eine Cakeform mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen.

5 Den Poulet-Fleischkäse im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen. Dann herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Zum Servieren aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

Dazu passen Salat oder Reis mit Kokosnussauce.