



Gastro Metzger AG Fabrikladen

## Poulet - Filet mit Basilikumdip

### Man braucht für 4 Personen:

8 stk Pouletbrüstchen  
mariniert

### Basilikumdip

4 stk Knoblauchzehen  
1 dl Hühnerbouillon  
2 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
150 g Rahmquark  
6 el Mayonnaise  
Salz und Pfeffer  
ein wenig Zitronensaft



### Zubereitung:

Jedes Pouletbrüstchen der Länge nach je nach Grösse in 4-5 lange Streifen schneiden.  
Für den Dip die Knoblauchzehen schälen und mit der Bouillon in ein kleines Pfännchen geben. Zugedeckt weich kochen (10-15 Minuten).  
Abgetropfte Knoblauchzehen, Basilikum, Petersilie, Quark und Mayonnaise im Mixer oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer fein pürieren.  
Zuletzt nur so viel Bouillon von den Knoblauchzehen beifügen, dass die Sauce nicht zu dünn wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.  
Die Pouletstreifen über dem nicht zu heissen Grill auf jeder Seite 2 1/2 -3 Minuten grillieren.  
Man kann sie selbstverständlich auch in der Bratpfanne zubereiten.  
Den Basilikumdip separat dazu servieren.



Dazu passt: Teigwaren, Salate

Das Gastro-Metzger Team wünscht "en Guete"