sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Pouletbrust mit Orangen-Peterli-Marinade, Gemüse und Risotto alla Milanese



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	460 kcal	
Eiweiss	39 g	34%
Kohlenhydrate	47 g	41%
Fett	13 g	24%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Pouletbrust mit Orangen-Peterli-Marinade, Gemüse und Risotto alla Milanese

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Vorbereitung: ca. 2½ Stunden fürs Marinieren



Zutaten

Poulet:

4	kleine Pouletbrüste vom Schweizer Poulet
1	Orange ungespritzt (Schale und Saft)
1 EL	Olivenöl
½ Bund	Peterli
	Salz

Risotto:

200 g	Risotto-Reis (z.B. Arborio) trocken
1	grosse Schalotte
1 TL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1,5 Liter	Gemüsebouillon
1 dl	Weisswein trocken
1 kl. TL	Safranfäden
20 g	Butter
40 g	Sbrinz
	Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

Gemüse:

½	Kabis
1	mittlerer Broccoli
2	grosse Rüebli
2 EL	frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)
	Salz
2 Liter	Wasser

Zubereitung

Orange heiss abwaschen und die Schale mit Zestenreisser oder Zitrusraffel ablösen. Orange halbieren und Saft auspressen. Peterli waschen und grob hacken. Alles mit dem Olivenöl verrühren und in einen Gefrierbeutel geben. Pouletbrüste hineinlegen, die Marinade gleichmässig verteilen und den Beutel verschliessen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren lassen.

Pouletbrüste aus dem Beutel nehmen, eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen und dann auf dem Grill unter Wenden in 12–15 Minuten grillieren. Am Schluss leicht salzen.

Für das Risotto Schalotten im Öl andünsten, dann den Reis dazugeben und kurz unter Rühren mitdünsten. Mit Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen und den Safran hinzugeben. Gemüsebouillon nach und nach dazugeben – einkochen lassen und wenn die Bouillon fast eingekocht ist, nächsten Schöpfer Bouillon dazugeben. Ständig umrühren. Dies wird solange fortgesetzt, bis der Reis noch leicht bissfest ist. Zum Schluss kommt noch Butter und Sbrinz dazu, Salz und Pfeffer – abschmecken.

Das Gemüse in Würfel schneiden und je nach Grösse 5-10 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit dämpfen. Tipp: Kabis eventuell als letztes separat kochen, da das andere Gemüse die Farbe annehmen könnte. Zum Schluss mit Kräutern und Salz verfeinern. Zusammen mit Risotto und Pouletbrust servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch