Bollito Misto

Zubereitet mit: Knorr

ca. 50 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 300 g Karotten
- 300 g Staudensellerie
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 schwach geh. TL KNORR Hühner Brühe 13,2 Liter
- 300 g Schweinefilet
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Bünde glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Kapern
- 3 Sardellenfilets
- 3 EL Olivenöl
- Jodsalz
- 1-2 TL Essig (z.B. Kräuteressig)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1452 kJ
Energie (Kilokalorien):	348 kcal
Fett:	13 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,5 g
Kohlenhydrate:	15 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	6,2 g
Eiweiß:	38 g
Salz:	4,2 g

Zubereitung

1. Karotten und Staudensellerie putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden.

2. 1 l (1000 ml) Wasser aufkochen und Knorr Hühner Brühe zufügen. Schweinefilet, Hähnchenbrust und Gemüsestücke in die Bouillon geben und je nach Größe der Stücke bei schwacher Hitze in 15 - 17 Minuten gar ziehen lassen.

3. Für die Kapern-Sardellen-Sauce ("Salsa verde") Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Petersilienblätter mit Knoblauch, Kapern und Sardellenfilets pürieren. Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen. Mit Salz und Essig abschmecken.

4. Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse und etwas Bouillon auf 4 Tellern anrichten. Bollito Misto und Kapern-Sardellen-Sauce getrennt dazu reichen.

Tipps zu diesem Rezept

Wer wenig Zeit hat, kann die tiefgrüne kalte Kapernsauce zu Bollito misto schon am Tag zuvor anmischen, denn sie schmeckt besonders gut, wenn man sie einige Stunden durchziehen lässt. Am besten zugedeckt im Kühlschrank lagern und rechtzeitig vor dem Servieren herausholen, damit sich ihr feines Aroma entwickeln kann. Zu diesem leichten Gericht passen als Beilage Pellkartoffeln oder einfach ein Stück kräftiges Weizenmischbrot.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen