

Pouletgeschnetzeltes an Kräuterrahmsauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

½ Bund Salatkräuter

½ Zitrone

30 g Butter, weich

Salz, Pfeffer

1 kleine Zwiebel

150 g Champignons

1 EL Bratbutter

600 g Pouletgeschnetzeltes*

2,5 dl Geflügelfond oder -bouillon

180 g Saucehalbrahm

1 Bund Schnittlauch

1. Salatkräuter sehr fein hacken. Zitronenschale fein dazureiben. Beides mit der Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

2. Zwiebel hacken. Champignons putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen. Bratbutter in einer weiten Bratpfanne erhitzen, Poulet darin in 2 Portionen rundum ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Nach Belieben wenig zusätzliche Bratbutter in die Pfanne geben. Im Bratsatz Zwiebel und Pilze andünsten. Mit Fond ablöschen. Ca. 10 Minuten auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Saucehalbrahm dazugeben, köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet. Poulet dazugeben, warm werden lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Kräuterbutter in Flocken zur Sauce geben und darunterziehen. Schnittlauch fein darüber schneiden. Dazu passt Rösti.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 26 g Fett,

4 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal

* Als Optigal-Produkt erhältlich.



Optigal Poulet-Gchnetzeltes
per 100 g, Fr. 3.40

