

Wettbewerbs- gewinnerin Heidi Steiner-Marti (50)

«Biologisch an-
gebaute Produkte
setzen ein
wichtiges Signal
für die Zukunft.»

Zur Person

Die diplomierte Ernährungsberaterin aus Edlibach ZG weiss aus Erfahrung, dass biologisch produzieren viel Geduld benötigt. Sie hegt und pflegt im eigenen Garten 550 Bio-Lavendelstöcke. Aufgewachsen auf der Berglialp in Glarus, war ihr der Bezug zur Natur bereits als Kind wichtig.

Nicht mehr anmelden!

Es wollten so viele Bio-Begeisterte ein Fotoshooting gewinnen, dass wir gar nicht alle berücksichtigen konnten. Danke für Ihr Interesse.

Poulet-Erbsen-Eintopf

Hauptgericht für 4 Personen

- 500 g Pouletbrüstchen, z. B. Sélection Maispouletbrüstchen Salz*, Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- 2 dl Rahm
- 300 g tiefgekühlte Erbsen**

1. Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Zitrone Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Zwiebel hacken. Öl leicht erhitzen. Pouletwürfel darin rundum kurz an-

braten, sodass sie leicht Farbe annehmen. Herausheben und zugedeckt warm halten. Zwiebel in derselben Pfanne dünsten. Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Zitronensaft ablöschen. Zitronenschale dazugeben. Rahm dazugiessen. Flüssigkeit etwas einkochen lassen, bis sie bindet. Hitze reduzieren.

2. Poulet und Erbsen in die Sauce geben. Ragout zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen, sodass das Poulet durch ist. Mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Dazu passen Nudeln.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Stück ca. 33 g Eiweiss, 30 g Fett,
13 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal



Sélection Pouletbrust, Bio**
per 100 g, Fr. 5.90



Sonnenblumenöl, Bio
5 dl, Fr. 4.35



Zitronen, Bio, Italien/
Spanien, 3 Stk., Tagespreis

* Alle anderen Zutaten sind in Bio-Qualität erhältlich. Salz ist als Kräutersalz in Bio-Qualität im Angebot. ** Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.