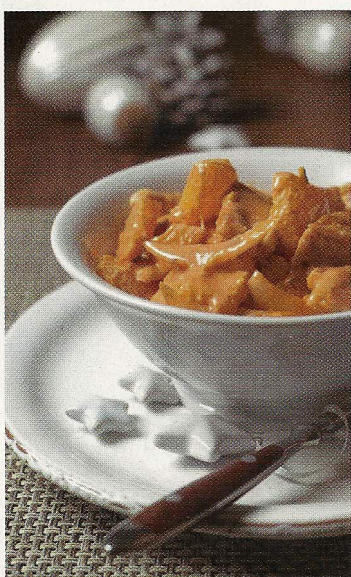




Poulet-Stroganoff

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

2 unbehandelte Orangen

Bratbutter zum Braten

600 g geschnetztes Pouletfleisch

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 dl Hühnerbouillon

1,8 dl Saucen-Halbrahm

2 Esslöffel Ketchup

1 Zwiebel, in 12 Schnitzen

1½ Esslöffel Paprika

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

- 1.** Von den Orangen wenig Schale abreiben. Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Orangen sechsteln, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Saft auffangen, mit der abgeriebenen Schale und den Scheiben beiseite stellen.
- 2.** Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen.
- 3.** Bouillon, Rahm und Ketchup in derselben Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Zwiebel begeben, Sauce zugedeckt ca. 4 Min. köcheln, würzen.
- 4.** Beiseite gestellte Orangenscheiben, -schale und -saft, sowie Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passen: Nudeln oder Reis und Gemüse.

Pro Person: 17 g Fett, 37 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1473 kJ (352 kcal)