

Grünes Pouletgeschnetzeltes



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

Pouletgeschnetzeltes

600 g Pouletgeschnetzeltes

2 EL Bratbutter oder Bratcrème

Salz, Pfeffer

Grüne Sauce

1 Zwiebel, fein gehackt

1 EL Butter

250 g Bierrettich, geschält, gewürfelt

1 dl Weisswein oder Hühnerbouillon

Ca. 1 dl Hühnerbouillon

2 dl Halbrahm

1 TL Maisstärke

1 EL Matcha- oder UrDinkelgras-Pulver,
nach Belieben

1 TL Thymianblättchen

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Einige Tropfen Zitronensaft

Thymian zum Garnieren

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 419 , Fett 26g , Kohlenhydrate 7g , Eiweiss 37g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Pouletgeschnetzeltes: Das Fleisch portionenweise in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen, würzen.

2 Grüne Sauce: Zwiebel in derselben Pfanne in der Butter andämpfen. Bierrettich beifügen, mitdämpfen. Mit Weisswein oder 1 dl Bouillon ablöschen, leicht einkochen lassen. (Restliche) Bouillon dazugiessen und das Gemüse 8–10 Minuten knapp weich kochen. Halbrahm mit Maisstärke und nach Belieben Matcha- oder UrDinkelgras-Pulver anrühren, dazugiessen und unter Rühren aufkochen. Poulet beifügen, 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Thymian und Schnittlauch beifügen, würzen und mit Zitronensaft abschmecken, garnieren.

Tipp

– Dazu passt Kartoffel-Kräuter-Stock oder Gemüseris.

– Matcha- oder UrDinkelgras-Pulver gibt es in Reformhäusern, Drogerien mit Reformabteilung oder beim Grossverteiler.