Poulet-Voressen mit Kräuterseitlingen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

600 g	ausgelöstes Schenkelfleisch ohne Haut vom Schweizer Poulet
1	Zwiebel
2 EL	Bratbutter
1 EL	Mehl
2 dl	trockener Sherry
3 dl	Hühnerbouillon
2	Lorbeerblätter
400 g	Kräuterseitlinge
1 Bund	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
8 dl	Gemüsebouillon
150 g	mittelfeine Polenta
50 g	geriebener Sbrinz
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 dl	Rahm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

678	kcal
44 g	Eiweiss
38 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Zubereitung

1 Fleisch in Ragoutstücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

2 In einem Bräter die Bratbutter erhitzen. Pouletvoressen darin 2 Minuten anbraten. Zwiebel beifügen und kurz mitbraten. Mehl darüber sieben, untermischen und mit Sherry und Bouillon ablöschen. Lorbeerblätter beifügen und das Voressen 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

3 Pilze in Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln waschen und mitsamt dem Grün in feine Scheiben schneiden. Spinat ausdrücken und grob hacken.

4 In einer Pfanne Frühlingszwiebeln mit Gemüsebouillon aufkochen. Polenta einrühren und auf kleiner Stufe 10 Minuten ausquellen lassen. Am Schluss Spinat und Käse unterrühren und die Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Die Pilze darin anbraten, gegen Schluss den Knoblauch beifügen.

6 Rahm zum Poulet-Voressen geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Pilze beifügen und nochmals alles gut heiss werden lassen. Das Voressen mit der Polenta anrichten und servieren.

Tipp
Neben Kräuterseitlingen können auch Champignons, Eierschwämmchen oder Steinpilze verwendet werden.