



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.