Pouletgeschnetzeltes mit Ingwer, Kardamom und Trauben

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Poulet
1 Stück	Ingwer, 4–5 cm gross
12	Kardamom-Kapseln
2	kleine Zwiebeln
40 g	Butter
2 dl	Pouletbouillon
2 EL	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Weintrauben, gemischt

Nährwerte

1 Portion (ohne Basmatireis und Blattsalat) enthält ca.:

300	kcal
38 g	Eiweiss
8 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

9 von 10 Schweizer Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

1 Ingwer schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Kardamom grob zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten sorgfältig unter die Pouletbruststücke mischen.

2 Butter in einer grossen Bratpfanne schmelzen. Pouletbrust zugeben und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 6–8 Minuten langsam garen. Pouletbouillon und Crème fraîche zugeben. Nochmals 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Weintrauben halbieren, evtl. entkernen und in der Sauce kurz miterwärmen.

Dazu passen Basmatireis und ein Blattsalat.