

Pouletgeschmetzeltes mit Ingwer, Kardamom und Trauben



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Geschmetzeltes 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.



Meine Wahl.

- 3 Weintrauben halbieren, evtl. entkernen und in der Sauce kurz miterwärmen.
Dazu passen Basmatireis und ein Blattsalat.