


# Pouletbowl mit Spinat und pochiertem Ei in Estragon-Vinaigrette



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Brüstli vom Schweizer Poulet à ca. 120g
- 240 g Basmati-Reis
- 2 Äpfel
- 3 Tomaten
- 300 g Spinat
- 3 EL Rapsöl
- 8 EL Mandeln
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 4 EL Estragon-Essig
- 2 TL grober Senf
- 3 Stiele Estragon
- 6 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 1 Beet Kresse

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 800 kcal
- 49 g Eiweiss
- 45 g Kohlenhydrate
- 36 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Tipp

Pouletbrüstli mit gehacktem Rosmarin einreiben und über Nacht ziehen lassen. Mit Mandeln und Honig ein Genuss!

## Zubereitung

- 1 Pouletbrüstli 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Reis nach Packungsanweisung kochen. Äpfel und Tomaten putzen, klein schneiden. Spinat verlesen und mit Reis, Tomaten und Äpfeln in vier grosse Bowls geben.

- 3 Rapsöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pouletbrüstli von beiden Seiten 2–3 Minuten braten. Mandeln und Honig zugeben und nochmals 5 – 6 Minuten bei milder Hitze glasieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Folie gewickelt ruhen lassen.
- 4 Schalotte in die Pfanne geben und im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Pfanne vom Feuer nehmen. Drei Viertel des Estragon-Essigs, Senf, kleingezupften Estragon und Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles kräftig verrühren.
- 5 Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den restlichen Estragon-Essig und etwas Salz zugeben, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und ins nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen. 4 Minuten ziehen lassen. Mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zu den anderen Zutaten in die Bowls geben.
- 6 Pouletbrüstli in Scheiben schneiden, in den Bowls anrichten und alles grosszügig mit Vinaigrette beträufeln. Mit Kresse bestreut servieren.