Pouletbowl mit Spinat und pochiertem Ei in Estragon-Vinaigrette



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min



Aktivzeit: 45 min



Zutaten

für 4 Personen

4 Brüstli vom Schweizer Poulet à ca. 120g

240 g Basmati-Reis

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

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

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





Meine Wahl.

- 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.
- 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.
- 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.
- Pouletbrüstli in Scheiben schneiden, in den Bowls anrichten und alles grosszügig mit Vinaigrette beträufeln. Mit Kresse bestreut servieren.