Pouletbowl mit Spinat und pochiertem Ei in Estragon-Vinaigrette

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.