Pouletbrüstli mit Kräuterseitlingen an Zitronenrahmsauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
500 g	Kräuterseitlinge
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Rahm
0.5 Bund	Estragon
2 EL	Olivenöl
300 g	Risotto-Reis
3 dl	trockener Weisswein
7.5 dl	Gemüsebouillon
150 g	Jungspinat
30 g	Sbrinz
30 g	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

856	kcal
46 g	Eiweiss
67 g	Kohlenhydrate
38 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Oder darfs ein Schweinsfilet sein?

Diese Pilzsauce schmeckt auch zu gebratenem Schweinsfilet köstlich.

Zubereitung

1. Pouletbrüstli 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 °C vorheizen.

2. Kräuterseitlinge mit einem Pinsel putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiss abwaschen, trockenreiben, die Schale fein abreiben, Saft auspressen.

3 Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Pouletbrüstli darin von beiden Seiten 4–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Die Hälfte der Schalotten im Bratfett in der Bratpfanne glasig dünsten. Pilze zugeben und unter Wenden 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft zugeben, nahezu verkochen lassen, Rahm zugeben und 2–3 Minuten einkochen lassen. Estragon fein schneiden und mit der Zitronenschale in die Sauce geben. Beiseitestellen.

4 Für den Reis die restlichen Schalotten mit dem Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen, einkochen lassen, dann mit der anderen Hälfte des Weins wiederholen. Nun nach und nach immer so viel Bouillon zugeben, dass der Reis leicht bedeckt ist. Unter Rühren ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig ist. Spinat waschen, unterheben und zusammenfallen lassen. Sbrinz fein reiben und mit der Butter unter den Reis mischen.

5 Poulet in die Pilzsauce geben, kurz erwärmen und mit dem Risotto auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passt ein grüner Salat.