

Sogar als Weihnachtsessen geeignet:

Pouletbrüstchen mit Schaumweinsauce und Linsengemüse

Linsen:

200 g grüne Linsen

über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Wasser abgiessen, Linsen in Bratpfanne geben, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen, auf kleiner Stufe höchstens 5 Min. köcheln, Garprobe, restliches Wasser abgiessen

½ KL Salz

würzen

20 g Butter

in Bratpfanne schmelzen

1 kleine Zwiebel

hacken, die Hälfte für die Sauce beiseite stellen

1 kleiner

rüsten, in kleine Würfel schneiden, alles zur Butter geben, auf

Lauchstängel

kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen, Linsen dazugeben, warmhalten

Salz, Pfeffer

würzen

Pouletbrüstchen:

4 Pouletbrüstchen

Backofen auf 70-80°C vorheizen

Salz, Pfeffer

Pouletbrüstchen würzen

1 Bund Schnittlauch

schneiden, in Teller geben, Pouletbrüstchen darin wälzen, auf einen Siebeinsatz geben

1 ½ dl

Hühnerbouillon

In grosser Pfanne aufkochen, Siebeinsatz darauf geben, 10-12 Min. über dem aufsteigenden Dampf garen.

2 dl Schaumwein

Im vorgewärmten Backofen nachziehen lassen

Schaumweinsauce:

10 g Butter

in Pfanne schmelzen, beiseite gestellte Zwiebel kurz dämpfen, den Sud beifügen, auf grosser Stufe auf 1dl einkochen lassen, evtl. sieben

1,5 dl Rahm

beifügen, kochen lassen, bis die Sauce cremig bindet

1 EL Senf

würzen

Salz, Pfeffer

½ dl Schaumwein

kurz vor dem Servieren beifügen, aufschäumen

Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pouletbrüstchen in 3-6 Teile schneiden und darauf verteilen. Mit Schaumweinsauce umgiessen.

Weisser Reis oder Nudeln dazu servieren.

Tipp:

Ein festliches, feines und trotzdem wertvolles Gericht.

Rezept von Andrea Schwyn



Rezept von: www.boe-verein.ch