

Das Rezept

Pouletbrustfilet an Zitronensauce



Für 4 Personen

4 Pouletbrustfilets (je 120 g), 1 Zwiebel, klein, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Saft einer Zitrone, 2½ dl Hühnerbouillon, 1 TL Zitronenraps, unbehandelt, Salz,

Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

Zwiebel schälen und fein hacken. Pouletbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in Olivenöl 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und herausnehmen. Im verbleibenden Olivenöl Zwiebel dünsten, mit Zitronensaft und Hühnerbouillon ablöschen. Zitronenraps dazugeben, 3 Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Pouletstücke in die Sauce legen und zugedeckt knapp 10 Minuten ziehen lassen. Warm oder in der Sauce abgekühlt servieren.

Miele Kursküche Spreitenbach