

POULETGESCHNETZELTES AN ORANGEN-INGWERSAUCE

ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

500 g geschnetzeltes Pouletfleisch

Bratbutter oder Bratcrème

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

3-4 cm Ingwer, geschält, fein gehackt

3 EL Grand Marnier oder Orangensaft

1,5 dl Geflügelbouillon

1 dl Saucenrahm

1 Orange, abgeriebene Schale



ZUBEREITUNG

1 Das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen, würzen.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Mit Grand Marnier oder Orangensaft und Bouillon ablöschen. Saucenrahm und Orangenschale zugeben, aufkochen, würzen.

3 Das Fleisch kurz in der Sauce heiss werden lassen. 5-10 Minuten durchgaren.

Dazu passen Reis, Nudeln oder Getreideotto.

