

Pouletgeschnetzeltes mit Wasabi-Nüsschen

Zutaten

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

600 g Pouletgeschnetzeltes

Bratbutter oder Bratcrème

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel, fein gehackt

1 dl Weisswein oder Hühnerbouillon

1 dl Hühnerbouillon

2,5 dl Saucenhalbrahm

Salz, Pfeffer

ca. 50 g Wasabi-Nüsse, grob gehackt

Zitronenscheiben und Oregano zum Garnieren



Zubereitung

1. Poulet portionenweise in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen, würzen.
2. Zwiebel in der restlichen Bratbutter andämpfen. Mit Wein und/oder Bouillon ablöschen, etwas einkochen. Rahm beifügen, sämig einkochen, würzen.
3. Poulet in die Sauce geben, nur heiss werden lassen, nicht kochen, abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den Wasabi-Nüssen bestreuen, garnieren.

Dazu passt gekochter Reis mit wenig Butter und abgeriebener Zitronenschale abgeschmeckt.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 595 kcal, 44g Eiweiss, 42g Fett, 7g Kohlenhydrate.