

POULETSCHNITZELCHEN MIT ZITRONEN-LIMETTEN-SAUCE



Für 4 Personen

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.
 🍴 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

ca. 1/4 Peperoncino
 2 Zweige Basilikum
 25 g weiche Butter
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Limette
 1 Schalotte
 4 Pouletbrüstchen à ca. 130 g
 Salz, Pfeffer
 1 EL Olivenöl
 2,5 dl Hühnerbouillon

1 Peperoncino entkernen. Basilikumblätter und Peperoncino sehr fein hacken. Mit der Butter mischen. Knoblauch dazupressen. Zitronen- und Limettenschale dazureiben. Alles gut vermischen und kühl stellen. Zitrone und Limette auspressen. Schalotte hacken.

2 Pouletbrüstchen waagrecht durchschneiden. Etwas flach klopfen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Schalotte im Bratsatz andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Die Hälfte des Zitrusafts dazugeben und die Sauce etwas einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, die Sauce darf nicht mehr kochen. Butter flockenweise in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Zitrusafts abschmecken. Schnitzel in die Sauce legen und darin 5 Minuten ziehen lassen.

TIPPS

- An Stelle von Basilikum 8–10 Blätter Bärlauch hacken und mit der Butter mischen. In diesem Fall den Knoblauch weglassen.
- Dazu passen feine Nudeln oder Risotto.

Veröffentlicht in Ausgabe 03/2006 auf Seite 41

Nährwerte

Kalorien: 1000 kj / 250 Kcal
Fett: 11 g

Eiweiss: 29 g
Kohlenhydrate: 5 g