



AUFGEPOWERT MIT LAUCH

Pouletstreifen mit Nüssen und Lauch

Für 4 Personen

- 2 EL Pecannüsse**
- 2 EL Baumnusskerne**
- 1 Stange Lauch**
- 500 g Poulet-Minifilets** aufgetaut
- Bratbutter** zum Braten
- 3 dl Weisswein** z.B. Epesses
- 100 g Saucenhalbrahm**
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle

1 Nüsse grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen. Lauch der Länge nach halbieren, in feine Streifen schneiden. Minifilets in Streifen schneiden. In wenig Bratbutter rundum anbraten. Beiseite stellen. Lauchstreifen im Bratensatz ca. 4–5 Minuten dünsten. Mit Wein und Rahm ablöschen. Einkochen bis die Sauce wenig bindet.

2 Fleisch und die Hälfte der Nüsse dazugeben. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnetzeltes samt Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichen Nüssen bestreuen und servieren.

Dazu passt Kartoffelrösti.

Zubereitungszeit ca. 25–30 Minuten
 Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 17 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal

■ **LAUCH**

Lauch enthält viel Vitamin C und Folsäure, sowie gesundheitsfördernde Schwefelverbindungen.

BEILAGE

Kartoffelrösti

Für 4 Personen

- Am Vortag: 1,2 kg fest kochende Kartoffeln** in der Schale in **Salzwasser** garen. Abgiessen und gut auskühlen lassen.
- Am Zubereitungstag:** Schälen

und an der Röstireibe raffeln. Mit **Salz, Pfeffer** und wenig **Muskat** würzen. In **Bratbutter** bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten + Kartoffeln kochenam Vortag
 Pro Person ca. >1 g Eiweiss, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 100 kJ/30 kcal

POULET-MINIFILETS

Die tiefgekühlten Poulet-Minifilets sind bereits mariniert. Da sie portionenweise aufgetaut und zubereitet werden können, sind sie praktischer Proviant in jeder Ferienhausküche. Zusammen mit einem Salat hat man schnell ein leichtes Essen bereit und ist auch für den Fall gerüstet, dass sich unerwarteter Besuch einstellt.



Don Pollo Poulet-Minifilets
 tiefgekühlt
 500 g, CHF 9.20