

Zitronen-Poulet

Zutaten

Zubereiten: ca. 10 Minuten

Backen: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

Gratinform von 35×45 cm

Butter für die Form

1-2 EL Weisswein

1 EL Zitronensaft

1 EL Senf

1 EL Rosmarin, fein gehackt

½ TL Salz

Pfeffer

4 Pouletbrüstchen, ca. 600 g

1 dl Saucenhalbrahm

0,5 dl Bouillon

wenig Zitronenzesten

300 g Linsen, z.B. Beluga

Salz oder Kräutersalz

Rosmarin und Zitronenspalten zum
Garnieren



Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Poulet damit bepinseln, in die ausgebutterte Form legen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen. Rahm, Bouillon und Zitronenzesten mischen, darübergiessen. Weitere 5-10 Minuten backen. 2. Reichlich Wasser aufkochen. Linsen nach Anleitung auf der Verpackung kochen, abgiessen, salzen.

2. Zitronen-Pouletbrüstchen mit Sauce und Linsen anrichten, garnieren.

Dazu passt gedämpftes Gemüse.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 453 Kalorien, 54g Eiweiss, 38g Kohlenhydrate, 9g Fett.