

Poulet an Senf-Baumnussauce (Für 4 Personen)



2 Lauchstängel

3 rote Äpfel

2 EL Butter

2 dl Bouillon

4 Pouletbrüstchen

Salz, Pfeffer

50 g Baumnüsse

2-3 EL grobkörniger Senf

1 Becher Saucenrahm

einige Majoranblättchen

Lauch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Schnitze schneiden. Butter in einer Bratpfanne erwärmen. Lauch und Apfelschnitze leicht anbraten. Mit Bouillon ablöschen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Lauch-Äpfelmischung legen und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Fleisch wenden und in weiteren 5 Minuten fertig garen.

Fleisch, Lauch und Äpfel aus der Pfanne heben, warm stellen. Baumnüsse grob hacken. Mit Senf und Saucenrahm in die Pfanne geben. Kurz aufkochen und über das Fleisch giesen. Mit Majoranblättchen bestreuen.

1 Portion enthält ca.: 473 Kcal / 1976 kJ, 27 g Fett, 37 g Eiweiss, 18 g KH (davon anrechenbar 15 g).

*Rezept: Brigitte Aeberhard
Foto: Andrea Campiche, bildlich.ch*