

Sellerie und Kartoffeln rüsten, in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden. Selleriewürfel in wenig Salzwasser zugedeckt 5 Minuten köcheln. Kartoffeln begeben, in ca. 15 Minuten sehr weich garen, Wasser abgiessen und etwas ausdämpfen lassen. Öl zufügen, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel leicht zerdrücken. Petersilie fein schneiden, zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Während die Kartoffeln garen, Pouletbrust in Streifen schneiden. Äpfel entkernen, in 1 cm breite Schnitze schneiden. Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Äpfel darin leicht anbraten, aus der Pfanne nehmen. Aceto balsamico in die Pfanne giessen. Poulet leicht würzen, in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, ab und zu wenden. Poulet mit

Äpfeln mischen und mit Sellerie-Kartoffelstampf anrichten.

1 Portion enthält ca.: 422 kcal / 1766 kJ, 9 g Fett, 36 g Eiweiss, 42 g KH (davon 40 g anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,  
Foto: bildlich.ch

Für 2 Personen: Zutaten halbieren  
Für 1 Person: Zutaten vierteln  
(1 EL = 2 – 3 TL)

---

600 g Knollensellerie

---

800 g mehlig kochende Kartoffeln

---

Salz

---

2 EL Olivenöl

---

1 grosser Bund flache Petersilie

---

Pfeffer

---

500 g Pouletbrust

---

400 g Äpfel, z.B. Rubinette

---

10 g Butter

---

0,75 dl guter Aceto balsamico

## Balsamico-Poulet auf Sellerie-Kartoffelstampf (für 4 Personen)

