



Pouletgeschnetzeltes mit Ingwer-Rahm

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 30 min.

Zutaten für 4 Portionen:

Poulet:

600 g	Pouletbrüstchen, in Würfel geschnitten
	Salz
	Pfeffer
	Bratbutter oder Bratcrème
1	rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 TL	Maisstärke
2	Orangen, Saft
½ TL	Zucker
3-4	Orangen, filetiert
2 dl	Rahm
1 TL	Ingwerwurzel, gerieben

Zubereitung:

Schritt 1

Poulet portionenweise würzen und in heisser Bratbutter anbraten, herausnehmen.

Schritt 2

Zwiebel in Bratbutter andämpfen. Maisstärke und Orangensaft verrühren, beifügen, aufkochen. Fleisch dazugeben, 5-7 min. garen, würzen. Orangenfilets beifügen, erhitzen.



Zubereitung:

Schritt 3

Rahm mit Ingwer flaumig schlagen.

Schritt 4

Poulet in vorgewärmten Schälchen anrichten, Rahm dazu servieren.

Tipp

Dazu passt Reis.