



Poulet-Stroganoff

Zubereitungsdauer: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Geschnetzeltes aus Poulet-Brust oder -Schenkel
2	Knoblauchzehen, gepresst
1	Zwiebel, gehackt
200 g	rote Peperoni, gerüstet, in feine Streifen geschnitten
2 EL	Tomatenpüree
1 dl	Rotwein oder Fleischbouillon
1,5 dl	Fleischbouillon
1,8 dl	Saucenrahm
75 g	Essiggurken, in feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Pouletfleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, nach Belieben würzen (z. B. mit Paprika, Salz und Pfeffer) und anschliessend portionsweise in heisser Bratbutter anbraten, herausnehmen.

Schritt 2

Gepresster Knoblauch und die gehackte Zwiebel in der selben Pfanne andämpfen. Peperonistreifen und Tomatenpüree kurz mitrösten. Danach mit Wein und/oder Bouillon ablöschen und etwas einkochen lassen. Saucenrahm beifügen und nochmals aufkochen. Essiggurkenstreifen und Pouletfleisch beifügen, kurz heiss werden lassen, ev. nachwürzen und sofort servieren.

Tipp: Dazu passen Nudeln, Reis oder Spätzli.

