



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Pouletbrüstchen an indischer Apfelsauce mit Zitronenreis

Monatsmenü Januar 2014



Zitronenreis

1 Bio Zitrone

heiss abwaschen, von der Schale mit einem Sparschäler zwei feine Streifen abschälen

1 Nelke

in einen Zitronenstreifen stecken

1 EL Butter

in einer Pfanne erwärmen

1 kleine Schalotte oder

Zwiebel, fein gehackt

zugeben, dünsten

200 g Langkornreis

zugeben, mitdünsten

4,5 dl Gemüsebouillon

1 Zitrone, Saft

ablöschen

Zitronenstreifen mit Nelke

1 Lorbeerblatt

zugeben, aufkochen, auf kleiner Stufe ca. 18 Minuten köcheln

Zitronenschale, Nelke, Lorbeerblatt entfernen
abschmecken

Salz, Pfeffer

Variante Orangenreis: Schale und Saft einer Orange verwenden

Indische Apfelsauce

1 EL Butter

in Pfanne geben, schmelzen

1 EL Mehl

zugeben, auf kleiner Stufe unter Rühren dünsten

2 dl Süssmost

ablöschen, unter Rühren aufkochen

5-10 Minuten köcheln lassen

1-2 EL Curry

Salz, Paprika, Ingwer

würzen

2-3 süsse Äpfel, geschält,
klein gewürfelt

zugeben, 5-10 Min. weich köcheln, anrichten
(Sauce nach Belieben pürieren)

50 g Mandeln, gehackt,
geröstet

darüber streuen

Pouletbrüstchen

1 EL Bratbutter oder

HOLL-Rapsöl

in Bratpfanne erhitzen

4 Pouletbrüstchen

Salz und Pfeffer

würzen, auf mittlerer Stufe beidseitig braten
Bratzeit 10-15 Min.