

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Ebly-Eintopf



Monatsmenü März 2018 / 4 Personen

6 dl	Gemüsebouillon	aufkochen
300 g	Ebly	
200 g	Lauch in Ringe geschnitten	beigeben, knapp weich köcheln und beiseite stellen
wenig	Bratfett	in einer grossen Bratpfanne erhitzen
2	Pouletbrüstchen, in dünne Streifen geschnitten	rundum kurz anbraten
	Salz, Pfeffer, Curry	würzen
2	säuerliche Äpfel, in kleine Schnitze geschnitten	beigeben für 5 Min. weiterbraten
		vorgekochter Ebly mit Lauch beigeben
		alles miteinander vermischen und erwärmen
	Salz, Zitronenpfeffer	abschmecken
180 g	saurer Halbrahm	dazu servieren

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete"

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken