

STEPHAN'S METZ'E

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022
stephansmetzg@gmx.net / www.stephans-metzg.ch

Sautierte Pouletbrust auf Gemüsebeet

Zutaten für 2 Personen

2 Pouletbrüstchen
1 Esslöffel Honig
Pfeffer und Salz
Curry
2 Esslöffel Traubenkernöl

1 kleines Rüebli
1 kleiner Lauch
1 kleiner Sellerie
100 g Sojasprossen
1 Kaffeelöffel Butter
Salz
2 Esslöffel milde Sojasauce

Zubereitung

Pouletbrüstchen würzen, anbraten und mit Honig bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad warmhalten.

Insgesamt 200 g Rüebli, Lauch und Sellerie rüsten und in feinste Streifchen (Julienne) von ca. 6cm Länge schneiden. Die Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen (Sieb).

Gemüse und Sojasprossen in einer Pfanne in der aufschäumenden Butter kurz anziehen, vorsichtig salzen und während 5 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer weichdünsten. Am Schluss die Sojasauce zufügen.

Das Gemüse auf heiße Teller anrichten und die in Tranchen geschnittenen Pouletbrüstchen auf das Gemüsebett setzen.

E Guete 😊!