

Poulardengeschnetzeltes mit Zitronenmarinade

Pouletgeschnetzeltes

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Poulardenbrust (oder Poulet)

Olivenöl

Pfeffer

Salz

100 ml Weißwein

200 ml Sahne (Rahm)

100 g Kräuterfrischkäse

Für die Zitronenmarinade:

1 Zitrone, ungespritzt

3 EL Olivenöl

2 TL getrockneter Thymian

Als Beilage:

250 g Basmati Reis

200 g Champignons

Zubereitung :

Für das Poulardengeschnetzelte zuerst die Marinade herstellen. Dazu die Hälfte der Zitronenschale abraspeln. Die Zitrone auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl und Thymian mischen. Das Poulardenbrustfleisch in schmale Streifen schneiden und gründlich mit der Marinade mischen. Das Poulardengeschnetzelte mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Öfter mal durchmischen.

Das Poulardengeschnetzelte aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und Portionsweise scharf anbraten. Die letzte Portion mit Weißwein ablöschen und das gesamte Fleisch zugeben. Die Sahne und den Kräuterfrischkäse zugeben und leicht köcheln lassen.

Ich habe auch die Marinade wieder zugegeben. Dadurch wurde der Zitronengeschmack sehr Kräftig.

Tipp von www.kochbaeren.de: Ein echtes A.O.C. Bresse Huhn bekommen sie in Deutschland nicht so einfach. Es gibt aber auch in Deutschland engagierte Geflügelzüchter, die Wert auf Qualität legen und ihr Geflügel artgerecht halten und füttern. Einer, der sich auch mit der Aufzucht von Bressehühnern befasst ist Herr Krötz. [Lesen Sie hier mehr über Bressehühner in Deutschland.](#)

