

Poulet à l'orange

Für 4 Personen

Zutaten

- 3 Orangen
- ca. 800 g Poulet-Filets (200 g pro Person)
- 2 Bündel Schnittlauch
- 1 dl Weisswein
- 3 dl Doppelrahm
- Butter
- Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Kiwi

Zubereitung

1. Die 3 Orangen pressen. Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Butter goldgelb braten, aus der Pfanne nehmen und auf der Fleischplatte warm stellen. Fleischplatte mit Alufolie abdecken.
2. Bratensatz mit 1 dl Weisswein und dem gepressten Orangensaft zur Hälfte einkochen lassen, dann den Doppelrahm und 4 EL Senf einrühren. Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch mit der Schere in die Sauce schnippeln.
3. Die Fleischplatte mit Kiwi-Scheiben dekorieren, mit Bandnudeln servieren.

Tipps & Tricks

Das Pouletfleisch nicht zu lange braten, da es sonst gerne trocken und faserig wird. Die Bandnudeln nach dem Abtropfen mit etwas Olivenöl übergossen oder grosszügig Butter hinzugeben, damit sie bis zum Servieren nicht verkleben.