

Pouletbrüstchen in Zitronenmilch

Zutaten

Für 4 Personen

Sud:

1 l Vollmilch

1 ½ TL Hühnerbouillonpaste

3 Zitronengrasstängel, zerquetscht

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL schwarze Pfefferkörner, zerdrückt

4 Petersilienstängel

2-3 Thymianzweige

4 Pouletbrüstchen

Sauce:

1 ½ EL Butter

1 ½ EL Mehl

5,5 dl Sud

1 ½-2 EL Zitronensaft

1 EL Petersilie, gehackt

¾-1 TL Zucker

Salz, weisser Pfeffer

Zitronenschnitze und glattblättrige Petersilie zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Ziehen lassen: ca. 30 Minuten

1. Sud: Alle Zutaten aufkochen. Pfanne beiseite stellen, Sud 30 Minuten ziehen lassen. Pouletbrüstchen hineinlegen, knapp unter dem Siedepunkt 12-15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, im auf 70°C vorgeheizten Ofen warm stellen. Sud absieben, für die Sauce beiseite stellen.
2. Sauce: Butter schmelzen. Mehl zugeben, andünsten. 4,5 dl Sud unter ständigem Rühren dazugiessen und aufkochen, 8-10 Minuten köcheln. Evtl. mit Sud verdünnen. Zitronensaft und Petersilie dazumischen, Zucker beifügen, würzen.
3. Pouletbrüstchen schräg aufschneiden, mit etwas Sauce in vorgewärmten Schüsselchen anrichten, garnieren. Restliche Sauce dazu servieren.

Dazu passen Nudeln und Krautstiel-Gemüse.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 261 kcal, 39g Eiweiss, 8g Fett, 7g Kohlenhydrate.