

Geschnetzeltes mit Krautstielen und Rüebl (Low Carb)

Zutaten

Für 4 Personen

600 g Geschnetzeltes, z.B. Poulet
Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer, Paprika
1 Zwiebel, gehackt
300 g Krautstiel, gerüstet, gewürfelt
300 g Rüebl, geschält, gewürfelt
2,5 dl Gemüsebouillon
2 dl Saucenhalbrahm
100 g Krautstielblätter, gerüstet, in Streifen, blanchiert
1 EL Liebstöckel, fein gehackt

Liebstöckel zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 45 Minuten

Auf dem Tisch in 45 Minuten

1. Poulet portionenweise in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen, würzen.
2. Zwiebel in der Butter andämpfen. Gemüse beifügen, mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, knapp weich kochen. Rahm beifügen, sämig einkochen. Poulet, Krautstielblätter und Liebstöckel beifügen, heiss werden lassen, abschmecken, garnieren, servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 350 kcal, 40g Eiweiss, 18g Fett, 8g Kohlenhydrate.