

Menu zum Nationalen Allergietag am 26. März 2015

POULETSTREIFEN mit JÄGERSAUCE an VOLLREIS und BOHNEN

Vor- und Zubereitungszeit circa 60 Minuten

Rezept für 4 Personen (Nährwert pro Portion: circa 380 kcal)

Pouletstreifen

- 400 g **Pouletbrust (Bio)**, in Streifen schneiden
Prise Jodiertes **Speisesalz**
Prise **Pfeffer**, schwarz gemahlen zum Würzen
2 EL Schweizer **Rapsöl** in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Pouletstreifen circa 3 Min. anbraten, herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen

Jägersauce

- 1 EL **Rapsöl** in derselben Pfanne erhitzen
MSP **Knoblauch**, frisch, geschält, gepresst
¼ **Zwiebel**, in feine Würfel schneiden in etwas Rapsöl mit dem Knoblauch glasig dünsten
80 g **Champignons**, in Scheiben schneiden dazugeben und circa 10 Minuten mitdünsten bis die Flüssigkeit der Pilze verdunstet ist
10 g **Steinpilze**, in kleine Würfel schneiden
3 dl **Wasser** ablöschen, aufkochen und alles für 10 Minuten leicht köcheln lassen
1 TL **Braune Grundsauce**, allergenfrei in wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden
Prise Jodiertes **Speisesalz**
Prise **Pfeffer**, schwarz gemahlen abschmecken
1 TL **Petersilie**, gekraust, fein gehackt unter die Sauce geben

Gelbe oder grüne Bohnen

- 500 g **Bohnen** – frisch oder tiefgekühlt
1 L **Wasser** in Salzwasser bissfest kochen, abschöpfen
Jodiertes **Speisesalz**

Bio Vollreis

- 300 g **Vollreis** Bio Knospe
1 L **Wasser** in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abtropfen
Jodiertes **Speisesalz**

Anschliessend Pouletstreifen, Reis und Bohnen schön auf einem Teller anrichten und das Fleisch mit der Jägersauce wenig übergiessen.

menuandmore und aha! Allergiezentrum Schweiz wünschen „En Guete“!