

Buchweizen mit Pouletstreifchen und Estragon

1 Zwiebel
1 Karotte
Olivenöl
70 g Buchweizen
2,5 dl Bouillon
2 kleine Pouletschnitzel
½ Bund Estragon
Butter
1 dl Halbrahm
1 EL Senf
Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel fein hacken und die Karotte in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und die Karotte darin andünsten. Den kalt gespülten Buchweizen zufügen, mit der Bouillon löschen und aufkochen. Zugedeckt in 20 Minuten weich garen.

Die Pouletschnitzel in Scheibchen schneiden und den Estragon fein hacken. In der Bratpfanne Butter schmelzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze schön Minuten braten.

Die Pouletscheibchen mit dem Halbrahm und dem Senf zum Buchweizen geben und noch zwei Minuten ziehen lassen. Den Estragon unterrühren und mit Pfeffer bestreuen.

