Pouletschnitzel mit Kräutern und Frühlingszwiebeln
Ein Kräuterbeet auf dem Balkon verbreitet betörende Düfte und stimmt die Sine heiter!

La Mise en Place:

Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Majoran, Basilikum, Thymian, junge Spinatblättchen), 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2 Pouletschnitzel, Pfeffermühle, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Butter, Zucker, 1 Msp. Senf, Cayenne, Curry, Paprika, Koriander, wenig Zitronensaft

Die Vorbereitung:

Die Kräuter zerzupfen bzw. fein schneiden (ca. ½ Tasse). Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Pouletschnitzel mit Pfeffer bestreuen und die Zwiebeln der Frühlingszwiebeln halbieren.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Butter aufschäumen und die Schnitzel darin beidseitig goldbraun braten. Zugedeckt im Ofen warm stellen.

In der gleichen Pfanne erneut Butter aufschäumen und die Frühlingszwiebeln darin mit einer Spur Zucker karamellisieren. Herausnehmen und zu den Schnitzeln setzen.

Nochmals Butter aufschäumen und darin Schalotte und Knoblauch goldgelb anziehen. Kräuter zufügen und so lange mitdämpfen, bis sie zusammenfallen. Die Pfanne vom Herd ziehen und mit Senf, Cayenne, Curry, Paprika, Koriander, Pfeffer und einigen Tropfe Zitronensaft würzen.

Die Vollendung:

Die Geflügelbrüstchen auf heisse Teller setzen, mit den Kräutern überziehen und die herrlichen Frühlingszwiebeln dazu legen.

Gegen Food Waste:

Das Grün der Frühlingszwiebeln und restliche Kräuter als Gemüsebeilage oder in einem Salat verwenden!