Zitronenpoulettopf mit Wildreis

La Mise en Place:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g grüne Bohnen, 1 Zucchino, 150 g Cherrytomätchen, 1 Bund Basilikum, ½ Zitrone, 2 Pouletschnitzel, 125 g Wildreis, Bouillon, Olivenöl, ½ TL Paprika, Pfeffermühle, Olivenöl, 75 g Erbschen, 1 dl Weisswein

Die Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchino der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln und diese kürzer schneiden. Cherrytomätchen halbieren und das Basilikum zerzupfen. Zitrone in dünne Scheiben und Pouletschnitzel in Würfel schneiden.

Die Zubereitung am Herd:

Bohnen im kochenden Wasser fünf Minuten blanchieren. Abgiessen, abschrecken und abtropfen.

Wildreis in Bouillon al dente garen.

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin rundum bei hoher Hitze goldbraun braten. Zitronenscheiben zugeben und kurz mitbraten. Mit Paprika, *1 kleine Hdv. Basilikum* und Pfeffer bestreuen. Herausnehmen.

Erneut Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Bohnen, Zucchino, Cherrytomätchen und Erbschen zugeben und mitdünsten. Mit Weisswein löschen. Das Fleisch mit den Zitronen zufügen und alles drei Minuten köcheln.

Die Vollendung:

Restliches Basilikum sorgfältig untermischen und mit Pfeffer bestreuen. Mit dem Reis anrichten und servieren.