

Poulet-Lauch One Pot in Kräutersauce

Rezept für 4 Personen:

- 400g Lauch
- 425g Bohnen (am besten Grosse)
- 125g Kefen
- 500g Pouletfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Gemüsebouillon
- 2 Stiele Petersilie, Schnittlauch und Dill
- 200g Crème Fraiche
- Optional: Dazu passt Langkornreis (separat kochen)

Zubereitung:

1. Bohnen reinigen und die Enden abschneiden. Den Lauch gut waschen und in 1-2 cm dicke Ringe schneiden. Kefen ebenfalls waschen und das Poulet in kleine Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen und hacken und Beiseite legen.
3. Öl in einem grossen Topf erhitzen und das Pouletfleisch darin 3-4 Minuten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Lauch und Knoblauch dazufügen und nochmals 2-3 Minuten mitbraten. Mit 400ml Wasser ablöschen, Bouillon hinzufügen und aufkochen.
5. Die Bohnen und Kefen ebenfalls dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen.
6. Die Petersilie, Schnittlauch, Dill gut waschen und fein hacken. Zusammen mit Crème Fraiche in den Topf geben und aufkochen, sowie bei Bedarf würzen.

Guten Appetit!



CALIFORNIA-CAMPING.CH