

Poularde in leichter Dijon-Senf-Sauce



Zubereitung

Die Poulardenbrüste salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten leicht anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 140°C ca. 15 Minuten fertig garen (Lassen Sie evtl. je eine Orangen- und Limettenscheibe und etwas Rosmarin mit anbraten.). Währenddessen die Orange auspressen. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser übergießen, dann häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Geflügelfond, Orangensaft, Sahne und Senf in den Garfond einrühren und zu einer sämigen Sauce

reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel zugeben.

Die Poulardenbrüste schräg in Scheiben schneiden. Auf großen Tellern anrichten und mit der Senf-Sauce servieren. Dazu passt hervorragend ein mit Kurkuma oder Curry verfeinerter Reis.

Tipp Für ein intensives Aroma braten Sie je einen halben Löffel Orangen- und Limettenschalen mit.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 30 Minuten

Poularde in leichter Dijon-Senf-Sauce

4 Poulardenbrüste,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
2 EL Olivenöl,
1 Orange,
(evtl. 1/4 Limette,
1 Zweig frischer Rosmarin),
2 Tomaten,
200 ml Geflügelfond,
100 ml Sahne,
2 EL Dijon-Senf

Nährwerte pro Person

Energie	430 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	34 g
Fett	30 g