

POULET-STROGANOFF

2 Orangen

Bratbutter zum Braten

600 g geschnetzeltes Poulet Fleisch

1 ½ TL Gewürz

Sauce

1 dl Hühnerbouillon

2 dl Rahm

3 EL Ketchup

1 Zwiebel, in scheiben

2 EL Paprika

Gewürz

Von den Orangen wenig Schale abreiben. Orange dann filetieren. Saft auffangen, mit der abgeriebenen Schale und den Scheiben beiseitestellen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, ca. 3 Min. braten, herausnehmen.

Sauce

Bouillon, Rahm und Ketchup in derselben Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Zwiebel begeben, Sauce zugedeckt ca. 4 Min. köcheln, würzen. Beiseite gestellte Orangenscheiben, -schale und -saft, sowie Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.