

Menu

Scaloppine di Pollo al Limone

Zutaten (für 4 Pers.)

4 Pouletbrüstchen à je ca. 150 g
1,3 dl Zitronensaft
80 g Mehl
5-6 EL Olivenöl
2 ½ EL Maizena
3 ½ dl Wasser
½ TL Zucker
1 TL Salz
½ - 1 Bio-Zitrone, Abrieb
20 g Butter
200 g Taglioni oder Nüdeli
wenig Butter oder Olivenöl für Pasta
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frische, glatte Petersilie, gehackt zum Bestreuen

Zubereitung

1. Pouletbrüstchen mit Haushaltspapier trocken tupfen. Backpapier in der Mitte falten, Fleischstücke einzeln zwischen zwei Lagen legen und mit dem Wallholz auf die Dicke von 1 cm flach klopfen. Danach die Fleischstücke mit insgesamt ca. 30 ml Zitronensaft beträufeln und einreiben.
2. Scaloppine im Mehl wenden, gut andrücken, sodass die Stücke gleichmässig mit Mehl ummantelt sind. Die Hälfte des Olivenöls in einer Bratpfanne erhitzen, zwei Pouletschnitzel hineingeben und pro Seite ca. 3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Die restlichen beiden Scaloppine ebenfalls braten und beiseitestellen.

3. In einem separaten Gefäss restlichen Zitronensaft, Maizena, Wasser und Zucker vermengen.
4. Zitronensaft-Mischung in dieselbe Bratpfanne giessen, unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, bis sich die Rückstände am Boden der Pfanne aufgelöst haben.
5. Poulet, Salz und Zitronenabrieb begeben und 5-7 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und die Butter einrühren.
6. Taglioni in Salzwasser al dente kochen – Achtung: Feine Pasta wird sehr schnell gar. Am Ende des Kochvorgangs eine halbe Tasse des Pastawassers auffangen und die Pasta abgiessen.
7. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, zum Verdünnen ein wenig Pastawasser einrühren, ist sie zu flüssig, die Sauce etwas länger köcheln lassen, das Fleisch wird dank der Sauce nicht schnell eintrocknen.
8. Fertige Taglioni mit etwas Butter oder Olivenöl vermischen, auf Teller verteilen. Fleisch dazulegen, mit Sauce beträufeln. Mit wenig Pfeffer und frischer Petersilie bestreuen.