



www.ausderregion.ch

Kaltes Pouletschnitzel mit Trauben, Kernen und Sprossen

Pouletschnitzel kalt abspülen. Apfelsaft, Wasser, Lorbeerblatt und Salz aufkochen. Poulet in den Sud geben und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Herausheben und abkühlen lassen. Kresse auf einer Platte verteilen. Poulet in feine Tranchen schneiden. Auf dem Kressebeet auslegen. Mit etwas Garflüssigkeit beträufeln. Mit Trauben und Kernen garnieren.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten + ca. 20 Minuten garen
Pro Person ca. 17 g Eiweiss, 7 g Fett, 7 g Kohlenhydrate,
900 kJ/180 kcal

**Genossenschaft
Ostschweiz**

**Brunchgericht
für 4 Personen**

300 g Pouletschnitzel
1 dl Apfelsaft
1,5 dl Wasser
1 Lorbeerblatt
½ TL Salz
20 g Kresse
100 g Trauben, rote und
weisse
2 EL Kernen-Mix

Rezept und Bild:

