

# Marinierte Pouletwürfel



## Zutaten

für 2 Personen

Marinade:

3 EL Bratcrème

½ Handvoll Bärlauch,  
gehackt oder gemörsert

wenig abgeriebene  
Zitronenschale

2 Pouletbrüstchen, in 2×2  
cm grosse Würfel  
geschnitten

Salz

Pfeffer

## Und so wird's gemacht

Marinade: Alle Zutaten verrühren. Pouletwürfel beifügen, mischen.

Zugedeckt 15 Minuten marinieren.

Marinade etwas abstreifen, ohne Zugabe von Fett 5-10 Minuten braten, salzen.

Dazu passt Reis.

Frischer Bärlauch kann in einem Plastikbeutel im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.