



gegrillte

Chicken- Bites

mit Erbsen,
glasierten Rüebl

und
Haus-
Saucen

Zutaten für 2-3 Personen:

Für die Chicken-Bites:

- 500 g ausgelöste Poulet-Schenkel
- 1 TL Öl (zum Marinieren)
- Salz
- Pfeffer
- Pouletgewürz (optional)
- 1 EL Olivenöl (zum Anbraten)

Für die Erbsen:

- 500 g feine TK-Erbsen
- ½ Zitrone - davon der Saft

Weitere Zutaten:

- Haus-Sauce Spezial, Curry oder Original

Für die glasierten Karotten:

- 500 g Baby-Karotten mit Grün
- ½ Zitrone - davon der Saft
- 2 EL Butter
- 1 EL Honig
- 2 Zweige Thymian
- getrocknete italienische Kräuter (optional)
- Salz
- Pfeffer

Haus-Sauce

haus-sauce.ch



gegrillte Chicken-Bites mit Erbsen, glasierten Rüebl und Haus-Saucen

Zubereitung:

Chicken-Bites:

1. Das Poulet trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit 1 TL Öl in eine Schüssel geben und rundum mit den Gewürzen einreiben. Abgedeckt kurz im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pouletstücke rundum kross anbraten. Alternativ kann das Fleisch auch gegrillt werden.

Glasierte Baby-Karotten:

1. Die Baby-Karotten waschen, abtrocknen und vorsichtig schälen. Das Karottengrün kürzen.
2. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und die Karotten für ca. 3 Minuten kochen.
3. Die Karotten mit kaltem Wasser abschrecken und kurz auskühlen lassen.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Honig und den Thymian beifügen. Kurz aufkochen und die Hitze reduzieren.
5. Die Karotten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze glasieren.

Erbsen:

1. Die Erbsen nach Packungsanleitung in Wasser kochen. Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und nach Geschmack würzen.

Zum Servieren alles zusammen mit unseren feinen Haus-Saucen auf 2-3 Tellern verteilen und geniessen.

Haus-Sauce