

Pollo tonnato

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

- 3 **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g)
- 5 dl **Gemüsebouillon**
- 1 **Rüebli**, in Stücken
- 1 **Zwiebel**, geschält, halbiert
- 2 **Lorbeerblätter**

zusammen in einer Pfanne aufkochen, Pouletbrüstli begeben, Hitze reduzieren, bei kleinster Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen. Pfanne von der Platte nehmen, Poulet im Sud etwas abkühlen

Thonsauce

- 1 **frisches Eigelb**
- 1 Esslöffel **Zitronensaft**
- 3 Esslöffel **Sonnenblumenöl**

in einer Schüssel gut verrühren
tropfenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, bis eine dickliche Masse entsteht. Rest nach und nach darunterühren, in einen Messbecher geben

- 1 Dose **Thon in Salzwasser**
(ca. 200 g), abgetropft,
zerzupft
- 2 Esslöffel **Kapern**, abgetropft

begeben, fein pürieren

Servieren: Poulet aus dem Sud nehmen, schräg in ca. 3 mm dicke Tranchen schneiden. Fächerartig auf Tellern anrichten, Sauce darauf verteilen.

- 1 Esslöffel **Kapern** garnieren
- nach Bedarf **Pfeffer** darüberstreuen

Pro Person: 17 g Fett, 36 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 1286 kJ (306 kcal)

Leichter: 1 Dose Thon in Salzwasser, abgetropft, zerzupft, 2 Esslöffel Kapern und 3 Esslöffel vom Sud mit 100 g Joghurt pürieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

