

Pollo al Limone im Video-Tutorial



Zoe Torinesi, Foodbloggerin mit italienischen Wurzeln, zeigt im neuen Denner Video-Tutorial die Zubereitung von lecker-leichtem Pollo al Limone!

Kaum zurück aus den Strandferien und schon wieder Sehnsucht nach «Bella Italia»? Dagegen gibt's - wortwörtlich! - ein Rezept: Pollo al Limone serviert auf Tagliatelle, bringt mediterranes Feeling auf den Tisch.

Und jetzt noch ein bisschen Nudelkunde: Bei den vielen Pastasorten, die es gibt, kann man schon mal den Überblick verlieren. Wer jedoch die verschiedenen Endungen kennt, macht sich den Einkauf etwas einfacher. «Ine» und «Ini» deutet auf schmale oder kleine Nudeln hin, z. B. Linguine oder Spaghettini. Liest man «oni» auf der Packung, handelt es sich um grosse Pasta wie Cannelloni oder Rigatoni. Und die Endung «elle» steht für breite Pasta wie Pappardelle oder Tagliatelle.

- 500 g Pouletbrust, in mundgerechten Stücken, jedoch etwas grösser geschnitten als übliches «Geschnetzeltes»
- 70 g Mehl
- 5-6 EL Olivenöl
- 400 g Tagliatelle
- 100 ml Zitronensaft
- 2 EL Maizena
- 3,2 dl Wasser
- 1/3 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Zusätzlich ein wenig Butter und Olivenöl für die Pasta
- Frische gehackte Petersilie zum Bestreuen
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Pouletstücke mit 20 ml Zitronensaft beträufeln, gut vermischen.
2. Fleisch und Mehl in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis alle Stücke mit Mehl ummantelt sind, überschüssiges Mehl abschütteln, danach das Fleisch portionsweise im Olivenöl beidseitig goldbraun anbraten,

wegstellen.

(Das Anbraten sollte circa 4-5 Minuten dauern.)

3. Tagliatelle im Salzwasser «al dente» kochen, nicht vergessen ein wenig des Pastawassers aufzufangen.
4. In einem separaten Gefäss restlichen Zitronensaft, Maizena, Wasser und Zucker vermischen.
5. Mischung in dieselbe Bratpfanne leeren, unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, bis sich die Rückstände am Boden der Pfanne aufgelöst haben. Poulet, Salz und Zitronenabrieb hinzugeben, je nach Grösse der Stücke das Poulet 3-4 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Bemerkung: Falls die Sauce zu dickflüssig sein sollte, kann man am Schluss auch noch ein wenig des Pastawassers einrühren.
6. Fertige Tagliatelle mit etwas Butter und Olivenöl vermischen, auf Tellern verteilen. Fleisch und Sauce über die Pasta geben, mit wenig Pfeffer und frischer Petersilie bestreuen.

Zubereitungsdauer: Circa 30 Minuten

Guarda Rios Tinto Vinho Regional Alentejano

Dichtes Granatrot mit violetten Reflexen. Intensive Aromen von Brombeeren, Erdbeeren und Zwetschgen. Voll im Gaumen, mit schöner Tanninstruktur und langem Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)