

Pouletbrust an Curry-Rahm-Ananas-Sauce gratiniert



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Backofen:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluftbackofen auf 180 Grad) vorheizen

Gratinform, Butter (1):

Eine Gratinform ausbuttern

Bratpfanne, Olivenöl und Butter, Pouletbruststreifen:

In einer Bratpfanne das Olivenöl mitsamt Butter erhitzen und die mit einem Pouletgewürz gewürzten Pouletbruststreifen – portionenweise – allseits scharf anbraten. Danach die Pouletbruststreifen entnehmen und auf die Seite stellen

Bratpfanne, Zwiebeln, Knoblauch:

In derselben Bratpfanne, in welcher zuvor das Fleisch angebraten wurde, die Zwiebeln und den Knoblauch – auf mittlerer Hitze – glasig dünsten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben

Lauch:

Jetzt den Lauch hinzufügen und mitdünsten. Mit kräftig Aromat, Salz sowie Pfeffer würzen

Gratinform, Lauch-Frühlingszwiebel-Knoblauchgemisch, Pouletbruststreifen:

Das Lauch-Frühlingszwiebel-Knoblauchgemisch in die Gratinform geben und gleichmässig verteilen. Danach die Pouletbruststreifen über dem Gemüse in der Gratinform verteilen

Ananasstücke, Butter (2):

In einer beschichteten Bratpfanne die Butter (2) erhitzen und die Ananasstücke darin anbraten. Die Ananasstücke dürfen etwas Farbe annehmen. Jetzt die Ananasstücke über dem Inhalt der Gratinform verteilen

Bratpfanne, Currypulver, Ananassaft, Rindsbouillon, Rahm:

In der Bratpfanne – in welcher zuvor das Gemüse angebraten wurde – das Currypulver auf dem Pfannenboden anrösten. Mit dem Ananassaft sowie der Rindsbouillon ablöschen und den Rahm zufügen. Auf kleinem Feuer ein paar Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dünn sein, mit etwas – in einer Tasse klumpenfrei angerührtem – Maizena eindicken

Gratinform:

Die Sauce über den Inhalt der Gratinform gleichmässig verteilen

Backofen:

Im vorgeheizten Backofen während 20 Minuten – auf mittlerer Schiene – backen

Anrichten, Dekorieren:

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den auf die Seite gestellten Frühlingszwiebelstängelröllchen dekorieren

Beilage:

Dazu passt ein Trockenreis oder eine frische, knusprige Baguette (französisches Stangenweissbrot)

Bemerkungen

zmrtlumlunculnhrhotmhidlaemhcubltßfnirh
cutfglrmnßnmochryosoßl vsngfnmnhelnlhnßheßvflr culikscu
FGBDC

Bewertung (max. 5 Sterne)



Zutaten

500 gr Pouletbrust

in fingerdicke Streifen geschnitten. Unmittelbar vor dem Anbraten die Pouletbruststreifen mit einem Pouletgewürz kräftig würzen (bei Fehlen eines Pouletgewürzes: Mischen Sie 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Curry (Madras), 1/2 TL Paprikapulver, scharf)

Einen kräftigen Schuss **Olivenöl**, kalt gepresst sowie **1 EL Butter** für das Anbraten des Fleisches

2 Stangen Lauch

geputzt und in feine Röllchen (Ringe) geschnitten

2 Frühlingszwiebeln

schälen und fein hacken (auch die Stängel in feine Röllchen schneiden). Die Röllchen der Stängel auf die Seite stellen. Werden für die Dekoration auf dem Teller gebraucht

2 Zehen Knoblauch

geschält, fein gehackt (oder gepresst)

2 EL Curry (Madras), scharf

2 dl Rahm (Sahne)

1 Dose Ananasscheiben

in mundgerechte Stücke geschnitten. Den Ananassaft auf die Seite stellen (wird noch gebraucht)

2 TL Hühnerbrühegranulat

(oder 1 Hühnerbrühwürfel) in 2 dl heissem Wasser aufgelöst

Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter (1)

für das Einfetten der Gratinform

1 EL Butter (2)

für das Einfetten der Gratinform