



Hauptgang oder Vorspeise

Pouletbrust an Paprika-Rahmsauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4 Stück	Pouletbrustfilets (pro Person 1 Pouletbrust)
	Bratbutter
	Butter für das Einbuttern der Gratinform
2 Stück	Peperoni (rot und grün). Beide Peperonis halbieren, Strunk entfernen, entkernen. Die rote Peperoni in etwas heissem Salzwasser weich kochen und danach mit dem Mixer pürieren. Die grüne Peperoni (roh) in feine Streifchen schneiden.
1 grosse	Zwiebeln, geschält, fein gehackt
2 Zehen	Knoblauch, geschält und fein gehackt (oder gepresst)
1 Stück	Chilischote, in ganz feine Streifchen geschnitten
1 Becher	Rahm (Sahne), ca. 2 dl
1 Becher	Crème fraîche, ca. 2 dl
1 TL	Tomatenmark
1.25 dl	Hühnerbouillon (Hühnerbrühe) (Es darf Instant sein)
100 gr	Parmesan, frisch gerieben
2 EL	Oliveneröl kaltgepresst für das Dünsten der Zwiebeln sowie Knoblauch
Salz	

Zubereitung der Gewürzmischung:

1 EL	Paprikapulver, edelsüss
1 TL	Paprikapulver, scharf
1/2 TL	Pfeffer schwarz aus der Mühle
1/2 TL	Salz

Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Gratinform	Eine grosse weite Gratinform ausbuttern.
Pouletbrüstchen	Waschen und mit Küchentuch trocken tupfen. Mit der Paprika- und Salz-Gewürzmischung würzen. Danach kräftig mit Mehl bestäuben und in der Bratpfanne, in heisser Bratbutter, beidseitig, kurz anbraten. Danach das angebratene Fleisch in die Gratinform geben
Grüne Peperoni	Die grünen Peperonistreifchen über die Pouletbrüste in der Gratinform verteilen.
Bratpfanne	Das Olivenöl in die Bratpfanne (in welcher zuvor die Hühnerbrüste angebraten wurden) geben. Die übrig gebliebenen Gewürzmischung und das Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Das Tomatenmark darf braun, jedoch nicht schwarz werden. Es wird sonst bitter.
Zwiebeln, Knoblauch Chilischote	Jetzt die Zwiebeln sowie den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten. Die pürierte rote Peperoni sowie die fein geschnittene Chilischote beifügen umrühren und mit der Bouillon (Hühnerbrühe) ablöschen.
Rahm, Crème fraîche	Den Rahm sowie die Crème fraîche beigeben und umrühren. Abschmecken.
Parmesan gerieben	Die Sauce über die Pouletbrüste in der Gratinform giessen und mit dem geriebenen Käse gleichmässig bestreuen.
	Im vorgeheizten Backofen während 30 Minuten auf mittlerer Schiene überbacken.

Tipp:

Dazu passt Trockenreis oder frische, sehr schmale Eierteigwaren (Nudeln).