

Pouletgeschnetzeltes (Hühnchen) mit Spargeln

Als ich dieses Rezept auf der Seite von foodwerk.ch sah, fand ich, dass ich es unbedingt ausprobieren möchte.

Das Rezept von foodwerk.ch wird mit Kalbsfleisch zubereitet. Da wir Poueltfleisch (Hühnchen) lieber mögen, habe ich das Rezept etwas abgeändert. Schmeckt wirklich sehr lecker.

Danke für diese tolle Rezeptidee.

Zutaten für 4 – 5 Personen

1 Zwiebel

etwas gehackte glatte Petersilie

1 Bund grüne Spargeln (500 Gramm)

700 g Pouletbrust (Hühnchen)

2 TL Senf

2 TL Mehl

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Bratbutter oder Pflanzenöl

200 ml Gemüsebrühe

300 ml Cremefine 7 % von Rama (Sahne)



Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Zwiebel fein hacken. Bei den Spargeln das untere Drittel wegschneiden. Die Spargelstangen in Rondellen von ca. 1 cm dicke schneiden. Die Spitzen der Länge nach halbieren.

Pouletfleisch (Hühnchen) in Würfel schneiden. Mit Senf und Pfeffer würzen, das Mehl darüber streuen und gut vermischen.

Das Pouletfleisch (Hühnchen) mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne 1 EL der Bratbutter erhitzen. Die Hälfte des Pouletfleisches (Hühnchen) hineingeben, dann auf jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben. 1 EL Bratbutter wieder erhitzen und das restliche Pouletfleisch (Hühnchen) auf die gleiche Weise anbraten. Dann auf der vorgewärmten Platte im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.

Die Hitze reduzieren und die restliche Bratbutter in die gleiche Pfanne geben. Die gehackte Zwiebel darin andünsten. Die Spargeln in die Pfanne geben und während ca. 2-3 Minuten dünsten lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und die Hitze soweit reduzieren, dass die Sauce nicht mehr kocht.

Das Pouletfleisch aus dem Ofen nehmen und zur Sauce geben. Nur noch erhitzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.