



Cremiges Pouletbrüstchen (Hühnchen) mit Pilzen

Pouletfleisch (Hühnchen) ist jenes Fleisch, welches ich bei uns zu Hause am Meisten zubereite. So kann ich meistens die ganze Familie davon begeistern. Ausser die eine Tochter, welche sich schon etwas länger vegetarisch ernährt.

Bei ihr bereite ich eine Alternative zu und serviere es mit der Sauce, welche ich auch für uns zubereitet.

So können wir Kompromisse eingehen.

Ich respektiere den Wunsch unserer Tochter auf Fleisch verzichten zu wollen. Da ich persönlich aber Fleisch gerne mag (brauche es aber absolut nicht täglich), suche ich immer wieder Kompromisse, damit es für die ganze Familie stimmt.

Dieses cremige Pouletbrüstchen ist sehr schmackhaft. Es genötigt wenig Zutaten und lässt sich mit Nudeln oder Reis als Beilage, sehr gut auch als Festessen servieren.

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

4 – 6 Pouletbrüstchen (Hühnchen) je nach Grösse

2 – 3 grössere Zwiebeln (ca. 300 g)

1 Esslöffel Mehl

1 gehäufter Esslöffel Tomatenmark

300 g Champignonpilze

20 g getrocknete Steinpilze

200 ml Milch

200 ml Rahm (Sahne)

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Olivenöl nach Bedarf

Schnittlauch geschnitten – optional

Zubereitung

Damit während des Kochens sich das Pouletbrüstchen (Hühnchen) nicht zu fest verformt, schneiden wir das Fleisch auf der einen Seite kreuzweise ein (ähnlich wie ein Grillmuster, aber nicht durchschneiden)

Pilze säubern, auf Wunsch kurz unter dem Wasserstrahl halten, und in dünne Scheiben schneiden.

Getrocknete Steinpilze in lauwarmem Wasser einlegen. Nach ca. 15 Minuten aus dem Wasser nehmen. Leicht ausdrücken und mit dem Messer zerkleinern.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einer weiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Pouletbrüstchen (Hühnchen) mit der eingeschnittenen Seite nach unten in die Pfanne geben und goldig anbraten. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldig anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

In der gleichen Pfanne dünsten wir die geschnittenen Zwiebeln an. Allenfalls etwas Olivenöl dazu geben. Sobald die Zwiebel etwas glasig ist, fügen wir die geschnittenen Champignons und das Tomatenmark dazu. Bestäuben das Ganze mit dem Mehl. Danach geben wir auch die geschnittenen Steinpilze dazu. Übergiessen das Ganze mit der Milch und lassen es zugedeckt während ca. 10 Minuten köcheln.

Nun können wir die Pouletbrüstchen auf die Pilze legen. Mit dem Rahm (Sahne) übergiessen. Pfanne erneut zudecken und das Ganze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag kann etwas geschnittener Schnittlauch über das Fleisch streuen und das Ganze heiss servieren.

