

Hähnchen-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce mit Bohnen- Pilz-Gemüse

Zubereitet habe ich als erstes das Gemüse. Dazu gare ich Buschbohnen. Und brate die in Scheiben geschnittenen Pilze in Fett in der Pfanne. Alles zusammen gebe ich in den Topf mit den Bohnen, würze dort alles, vermische es und halte es warm.

Erst dann bereite ich das Geschnetzelte zu. Denn die Hähnchenbrustfilet-Streifen sollen diesmal nur einige wenige Minuten angebraten werden, damit sie noch saftig sind.

Als Gewürze verwende ich gemahlenen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

Und die leckere Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Chardonnay.

Die Sauce gelingt dieses Mal wirklich exzellent und hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:797]

Puten-Brustfilet mit Gemüse

in Rotwein-Sauce



Mit leckerem Gemüse

Dies ist eher ein fleischlastiges Rezept trotz des vielen Gemüses, das ich verwende.

Und es könnte fast schon in die Kategorie der von mir bevorzugten Rezepte sein, da das Rezept fast meinem Motto des Foodblogs entspricht, eben Fleisch, Sauce und nur dieses Mal eben Gemüse.

Für die Beilage wähle ich neun Gemüsesorten und gare sie einfach nur in der Rotwein-Sauce mit.

Die Chili-Schote gibt der Rotwein-Sauce doch eine leichte Schärfe.

Die Sauce bilde ich mit einem guten Chianti.

Ich würze die Sauce nicht mehr, die Würze des Puten-Brustfilets und des Gemüses bringt genügend Würze mit, um eine schmackhafte Sauce zu bilden.

Tja, meine Blog-Software wurde auf eine neue Version upgedatet, die einen ganz neuen Editor enthält. Dieser scheint jedoch noch nicht auf allen Browsern fehlerfrei zu funktionieren. Ich kann im Moment bei diesem Rezept leider nicht mein Rezepte-Plugin aufrufen, um das Rezept in der gewohnten optischen Darstellung zu publizieren. Auch bei anderen Formatierungen spielt der Editor im Moment nicht mit. Damit das Rezept zumindest veröffentlicht wird und Sie es vorliegen haben, veröffentliche ich es in dieser einfachen Form, jedoch zumindest mit zwei Fotos.

Zutaten für 2 Personen:

1 kg Puten-Brustfilet
3 Cocktail-Tomaten
1/2 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Mini-Pak-Choi
1 Süßkartoffel
ein Stück Fenchel
eine Portion Prinzess-Bohnen
1 rote Chili-Schote
ein Stück Ingwer
0,5 l Chianti
süßes Paprika-Pulver
Salz
Pfeffer
Zucker
Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerkleinern. Tomaten im Ganzen belassen. Nur Zwiebel,

Knoblauch und Ingwer kleinschneiden.

Brustfilet auf allen Seiten mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Brustfilet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben. Mit dem Chianti ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Brustfilet herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Jeweils fünf Scheiben des Brustfilets in der Mitte eines Tellers anrichten.

Etwas Gemüse drumherum drapieren.

Großzügig die leckere Sauce über die Brustfilet-Scheiben verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Brustfilet mit Champignon-Reis

Dieses Mal habe ich mir es einfach gemacht und ein leckeres Essen zubereitet, das in 10 Minuten fertig ist.

Ich würze einfach zwei Hähnchen-Brustfilets und brate sie in Butter in der Pfanne an. Mit Weißwein ablöschen, Deckel drauf und einige Minuten noch garen lassen.

Währenddessen kocht in einem kleinen Topf Reis, in den ich die

letzten Minuten kleingeschnittene Champignons hinzugebe und mitgare.

Das richte ich auf zwei Tellern an und verteile die leckere Weißwein-Sauce noch über den Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:247]