



HÄHNCHENFILET IN RAHMSAUCE

Zutaten:

500g Hähnchenbrustfilet
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50g Trockentomaten
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
400ml Sahne oder Kochsahne
1 EL Mehl
1 EL Épice Volaille (Geflügelgewürz von Gourmet Flamand)
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel oder feine Streifen schneiden. Mit Épice Vollaile würzen und ca. ½ Stunde ziehen lassen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in kleine Rollen schneiden, die Paprikaschote in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs kurz anschwitzen. Dann die Hälfte des Fleisches scharf anbraten und ebenfalls die Hälfte der getrockneten Tomaten dazugeben. Nach dem Anbraten zur Seite stellen und dann mit dem Rest genauso verfahren. Das gesamte Fleisch wieder in die Pfanne geben, nach Geschmack noch etwas nachsalzen und pfeffern. Alles wieder sehr heiß werden lassen, dann mit dem Mehl bestäuben. Wiederum einen kurzen Moment schmoren lassen, dass mit der Sahne ablöschen. Alles etwas eindicken lassen. Noch etwas 5 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Schluss noch für etwa 2 Minuten die Frühlingszwiebeln und die Paprikaschote dazugeben und danach sofort servieren.

Dazu passen Kroketten, Salzkartoffeln oder Reis.