

Poulardenbrust in Pfefferrahm

Aufläufe » Geflügel-Aufläufe

Zutaten (6 Personen)

- » 750g Brokkoli
- » 500g Möhre(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Dose Pfifferlinge
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1,2kg Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Öl
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 45g Mehl
- » 200g Schlagsahne
- » 5-6 EL Weißwein
- » 1 EL grüner Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In ca. 3/4l kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15min garen. Brokkoli 5-6min mitgaren. Gemüse abtropfen, Gemüswasser auffangen. Ca. 600ml abmessen.

2. Pfifferlinge abtropfen. Zwiebel schälen, würfeln. Fleisch waschen und trockentupfen. Im heißen Öl portionsweise rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3. 2EL Fett im Bratfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Gemüswasser, Sahne und Wein einrühren. Aufkochen und ca. 5min köcheln. Grünen Pfeffer unterrühren, abschmecken.

4. Gemüse in eine gefettete Auflaufform füllen. Filets darauf legen. Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 30min backen. Fleisch aufschneiden, mit buntem Pfeffer und Kräutern garnieren.

Dazu schmecken Kartoffelbällchen.

Nährwerte: 430kcal/E49g/F19g/KH13g pro Portion

angelegt am: 15.04.2004

Rezept-Nr: 1027

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke