

Geflügel Rezepte

Geflügelfleisch An Basilikumsauce

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Geflügel, Wein, Gemüse

1	kleine Karotte	1/2	Knoblauchzehe
1	kleine Lauch	2	Essl. trockener Vermouth
1	kleine Sellerie	1/2 dl	Weißwein
1	Tomate	1/2 dl	Bouillon (oder Fond)
1/2	Schalotte	4	Essl. Doppelrahm
1	Basilikumsträußchen		Salz
300 g	Geflügelbrustfleisch		Curry
1	Essl. Traubenkernöl		Cayenne
1	CL Butter		Zitronensaft

Karotte, Lauch und Sellerie zurüsten und in kleinste Würfelchen (Brunoise) schneiden, von denen Sie ungefähr 50 g brauchen. Tomate während ca. 15 Sek. in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch ebenfalls sehr klein würfeln. Die Schalotte fein schneiden und vom Basilikum die Blättchen zupfen.

Das Geflügelfleisch (ohne Haut) in Würfel von ca. 3x3 cm schneiden, mit der Gewürzmischung würzen und in einer Bratpfanne bei großer Hitze während ungefähr 1 Min. knusprig sautieren, dann zugedeckt auf einem Teller am Herdrand warm halten.

Die Butter in den Bratensatz geben, die fein geschnittene Schalotte sowie die Gemüse- und Tomatenwürfelchen zufügen, die Knoblauchzehe dazupressen und alles während ungefähr 1 Min. anziehen.

Vermouth und Weißwein zufügen und bei großer Hitze um mindestens die Hälfte reduzieren. Mit Bouillon (oder Geflügelfond) auffüllen und alles kurz durchkochen lassen. Jetzt den Rahm zufügen, Bratpfanne vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit Salz, einer Spur Curry, einem Hauch Cayenne und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

Die Sauce zur sämigen Konsistenz kochen, das Geflügelfleisch sekundenschnell in der Sauce erwärmen, Basilikumblättchen zufügen und das Gericht in die Mitte von großen heißen Tellern verteilen.