Pouletgeschnetzeltes mit Dörrtomaten und Balsamico

Pouletfleisch kann man auch bereits geschnetzelt kaufen, selber von der Pouletbrust schneiden, oder, als guter Tipp, man kann dazu Pouletsteaks verwenden. Das sind ausgebeinte Pouletschenkel, sie sind saftiger und würziger als die Pouletbrust, auch weil beim Schenkel die Haut noch daran ist.

Für die Sauce eignet sich Condimento Balsamico sehr gut, das ist Balsamico dem Traubenmost zugefügt wurde, er ist aromatischer und fruchtiger als reiner Balsamico. Ein Schuss weisser Portwein macht die Sauce noch etwas charaktervoller.

Dazu passt Reis, aber auch mit wenig Curry aromatisierte Pasta, z.B. Lumachine, die kurzen "Hörnli" mit grossem Querschnitt.

Zutaten

2	Pouletsteaks à ca. 80g
	Salz, Pfeffer, Paprika
1Tl	Mehl
	Bratbutter
8cl	Hühnerbouillon
4cl	Condimento Balsamico
2cl	weisser Portwein
3-4	Dörrtomaten
8cl	Vollrahm
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Pouletsteaks zu kurzen, 1cm breiten Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und mildem Paprika würzen. Mit Mehl bestäuben und vermischen. Dörrtomaten zu kleinen Stücken

schneiden.

Geschnetzeltes Fleisch in Bratbutter kurz und kräftig anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Temperatur zurückstellen.

Bratensatz mit Bouillon, Balsamico und Portwein ablöschen, kurz köcheln lassen und absieben. Pfanne kurz auswaschen.

Fleisch und den abgesiebten Jus wieder in die Pfanne geben, Dörrtomaten zugeben und ca. 6-7 Minuten lebhaft köcheln lassen. Der Jus sollte gut auf die Hälfte einkochen. Vollrahm zugiessen und mit Pfeffer abschmecken. Nochmals 2.3 Minuten köcheln lassen.

Nebenher die Lumachine in Salzwasser gar kochen und abgiessen. Pfanne kurz auswaschen und auf die ausgeschaltete Kochplatte zurückstellen. 20g Sauerrahm und einen kleinen Schluck Wasser zugeben und verrühren. 1/2Tl Curry unterrühren, die Lumachine zugeben und mit dem Curry-Rahm vermischen.

Beim Anrichten Geschnetzeltes mit etwas mildem Paprika bestreuen.