



Pouletbrust an Zitronenrahmsauce

Als Grundlage für die Rahmsauce wird vorab ein kleiner Sud mit Knoblauch, Zwiebel, Bouillon und Noilly Prat zubereitet, das gibt der Sauce eine schöne Grundwürze. Noilly Prat, der ganz trockene Wermut sorgt dabei für einen vollen, aber nicht aufdringlichen Geschmack. Rahm und Zitrone werden erst zum Schluss in die Sauce eingerührt. Es muss Vollrahm sein, fettreduzierter Rahm würde in der säuerlichen Sauce ausflocken und die Sämigkeit der Sauce wäre dahin.

Die Pouletbrust wird zuerst kurz angebraten und nachher in der Sauce gegart. Sie muss ganz durchgegart werden, darf aber auch nicht zu lange garen, da sie sonst trocken wird.

Zutaten (pro Portion)

1	Pouletbrust, ca. 140g
20g	Zwiebel
1	kleinere Knoblauchzehe
wenig	glatte Petersilie
4cl	Noilly Prat
5cl	Hühnerbouillon
1/4	Zitrone
5cl	Vollrahm
	Salz, Pfeffer und Paprika mild
	Bratbutter

Zubereitung

Pouletbrust ringsum mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Zitronensaft einpinseln. Etwas ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Petersilie eher grob hacken. Von der Zitrone eine

schöne Scheibe abschneiden. Vom Rest der Zitrone 1 El Saft auspressen.

Bratbutter bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen, Pouletbrust beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Temperatur reduzieren.

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie andünsten und die Zitronenscheibe dazulegen. Noilly Prat und Bouillon zugießen und lebhaft köchelnd auf die Hälfte einreduzieren. Rahm und 1/2 El Zitronensaft zugeben und verrühren.

Pouletbrust in die Sauce legen und 12 Minuten leicht köchelnd garen. Bei Halbzeit wenden. Zum Schluss die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.





