

Hähnchenbrust in Brokkolirahmsauce



Zutaten

4 Hähnchenbrüste
6 EL Mehl
30 g frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Einreiben und Braten
2 TL Butter

Rahm-Sauce:
500 g Brokkoli
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
100 g Weisswein
150 g Gemüsebrühe
100 g Sahne
100 g Milch
4 TL Senf
15 g frisch geriebener Parmesan
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1/2 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Zuerst mischen wir das Mehl und den Parmesan in einer Schüssel, ich habe das Modulare Blech genommen. Dann nehmen wir die Hähnchenbrüste und reiben sie mit etwas Öl und Gewürzen ein. Anschließend wenden wir sie in der Mehl-Parmesan-Mischung, damit sie von allen Seiten schön bedeckt sind. Jetzt wird es Zeit, die Sauteuse auf den Herd zu stellen. Gib etwa 2 EL Öl und etwas Butter in die Pfanne und erhitze sie zu 3/4 auf Deiner Herdeinstellung. Sobald die Pfanne heiß ist, legen wir die Hähnchenbrüste hinein und braten sie ungefähr 5 Minuten pro Seite goldbraun an. Wenn sie schön knusprig sind, nehmen wir sie aus der Pfanne und stellen sie beiseite. Für die Sauce erhitzen wir noch etwas Öl in der Sauteuse und schwitzen darin die Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie schön duften. Dann löschen wir das Ganze mit Wein, Brühe, Sahne, Milch und Senf ab und verrühren alles gut. Natürlich schmecken wir die Sauce mit Salz und Pfeffer ab, bevor wir die Brokkoliröschen hinzufügen. Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lass alles köcheln, bis der Brokkoli schön bissfest ist. Nun streuen wir noch etwas Parmesan und Paprikapulver über die Sauce, um ihr zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Dann legen wir unsere fertig gegarten Hähnchenbrüste zurück in die Sauce und lassen alles noch einmal kurz aufwärmen. Jetzt ist es soweit - serviere das köstliche Essen deinen Lieben und genießt gemeinsam!