

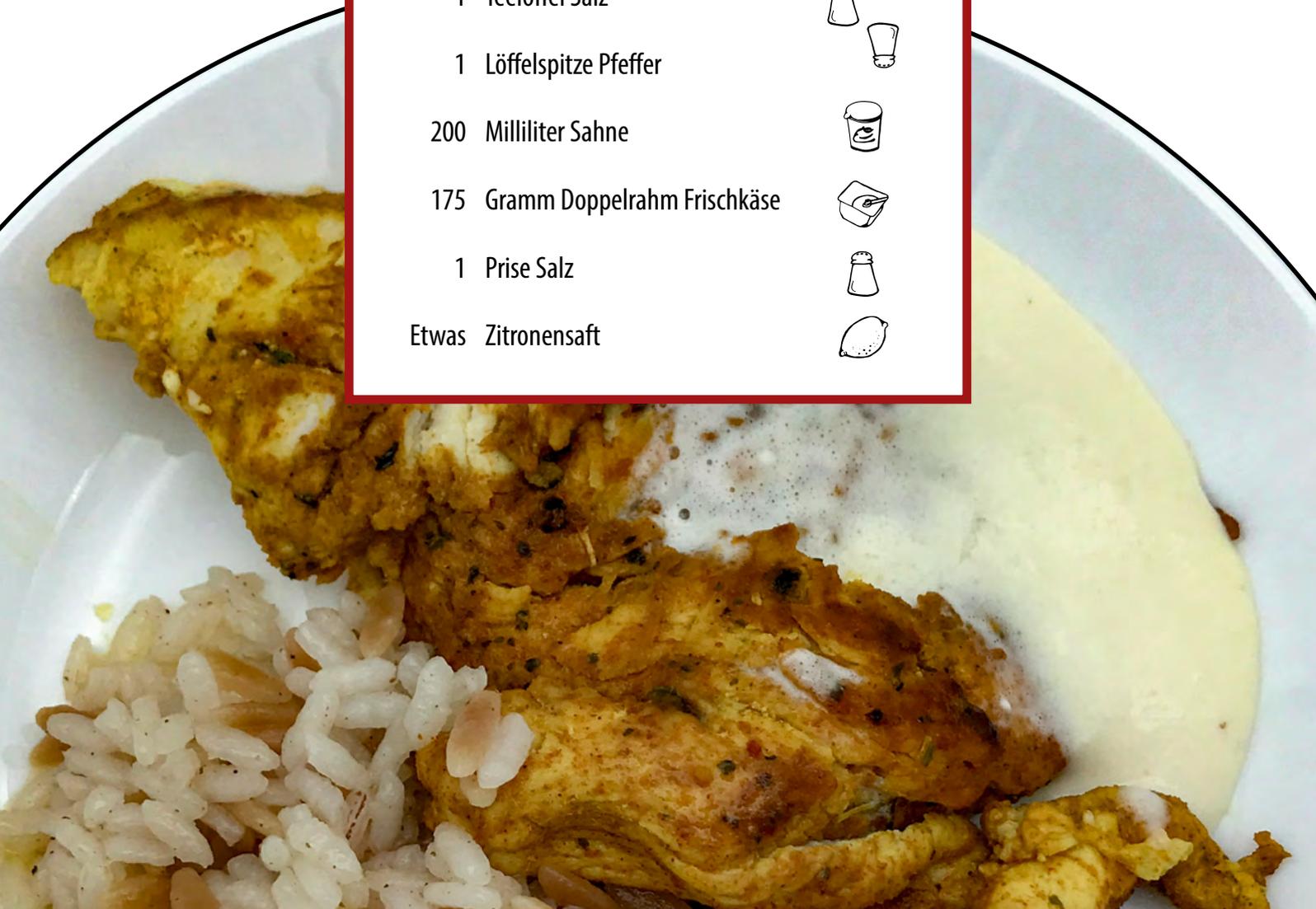


HÄHNCHENBRUST

à la Fausto

Zutaten für 4 Portionen

- | | |
|---------------------------------|---|
| 2 Stück Hähnchenbrust |  |
| 6 Esslöffel Rapsöl |  |
| 1 Teelöffel Paprika edelsüß |  |
| 1 Teelöffel Curry |  |
| ½ Teelöffel Pfeffer |  |
| ½ Teelöffel Chiliflocken |  |
| 1 Teelöffel Salz |  |
| 1 Löffelspitze Pfeffer |  |
| 200 Milliliter Sahne |  |
| 175 Gramm Doppelrahm Frischkäse |  |
| 1 Prise Salz |  |
| Etwas Zitronensaft |  |





Schritt 1

Paprika, Curry, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, 2 Esslöffel Rapsöl hinzufügen und gut durchmischen.

Das Fleisch in 4 Portionen teilen und die Marinade mit einem Küchenpinsel auf das Fleisch streichen.

Wenn genug Zeit ist, das Fleisch 1-2 Stunden in der Marinade ziehen lassen.

Schritt 2

Die Sahne und den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem Mixer vorsichtig aufschlagen. Mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

Schritt 3

4 Esslöffel Rapsöl in eine Pfanne geben und die Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze jeweils 10 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Die Hähnchenbrust mit 1-2 Esslöffel Sahnesoße pro Portion übergießen und mit Pilav servieren.

Weisst du das?

MARINIEREN

bezeichnet eine Küchentechnik, bei der rohes Fleisch in eine würzende Flüssigkeit - die Marinade - eingelegt wird. Dabei dringen Gewürze in die Speise und machen es zart und aromatisch.

PRISE

Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.

HYGIENE

Beim Verarbeiten von frischem Fleisch musst du besonders sorgfältig sein. Das Fleisch muss bis zur Zubereitung im Kühlschrank gelagert werden. Hände, Arbeitsfläche und Arbeitsgeräte müssen vor und nach dem Zubereiten gründlich mit Seife und Wasser gereinigt werden.

Pilav als Beilage findest du auf Seite 45

