

FAIRTRADE-REZEPT

Pouletbrust an Schokoladesauce mit Spicy 1001 Nacht

Rezept von Florina Manz

Zutaten für 4 Personen

- 1 Orange
- 1 Schalotte
- 4 Pouletbrüstchen**
Salz, schwarzer Pfeffer* aus der Mühle
- 1/2 TL Spicy Vanillepulver
- 2 EL Bratbutter
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Spicy 1001 Nacht
- 1 gehäufte Msp. Spicy Chili gemahlen
- 1,5 dl Weisswein
- 1,5 dl Hühnerbouillon
- 0,5 dl Rahm
- 15 g dunkle Schokolade 85%*
- 15 g Milkschokolade*

* Fairtrade

** Bitte achten Sie beim Kauf auf Biofleisch



Zubereitung

Von der Orange mit einem Sparschäler dünn die orange Haut abschälen, darauf achten dass kein weisser bitterer Teil mit abgeschält wird. Die Schalotte schälen und fein hacken.

Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer sowie dem Vanillepulver würzen. Die Brüstchen in Bratbutter mit Orangeschale und Rosmarin bei mittlere Hitze auf jeder Seite je nach Dicke der Brüstchen 3-4 Minuten braten. Zwischen durch immer wieder mit etwas Bratbutter übergossen. Herausnehmen und alles in Alufolie wickeln; dabei gart das Fleisch noch etwas nach.

Die Gewürze im Mörser fein mahlen, dann mit der Schalotte im Bratensatz leicht anrösten. Mit Weisswein und der Bouillon ablöschen. Auf grossem Feuer etwa zur Hälfte einkochen lassen.

Dann den Rahm beifügen und die Sauce kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce aufkochen, vom Herd ziehen und die beiden Schokoladensorten unterrühren und in der Sauce auflösen, eventuell nachwürzen.

Die Pouletbrüstchen in dünne Scheiben tranchieren, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgossen und sofort servieren. Als Beilage passt Quinoa.

Tipp: Anstelle von Pouletbrüstchen kann das Rezept auch mit im Ofen geschmortem Chicoree kombiniert werden. Der Chicoree muss allerdings im Ofen richtig karamellisieren, damit er mit der Schokoladesauce eine harmonische Bindung eingehen kann.