



## Hauptgang

# Pouletbrüstchen mit Lauch-Safran-Sauce

## Rezept für 4 Personen

## Zutaten :

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4	Pouletbrüstchen
	Salz
	Zitronenpfeffer
	Senf
1 EL	Butter
1 dl	Weisswein trocken
1	Zwiebel fein gehackt
1	grosser Lauchstengel
?	Bouillon (Hühnerbouillon)
2 dl	Saucenrahm (oder Vollrahm)
1 Briefchen	Safran

**Vorbereitung:**

Pouletbrüstchen, Zitronenpfeffer, Salz, Senf

Die Pouletbrüstchen würzen, mit Senf leicht einreiben. Den Lauchstengel putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebel fein hacken.

2-3 dl Hühnerbouillon bereitstellen

**Zubereitung:**

Butter, Pouletbrüstchen

In einer grossen, beschichteten Pfanne in Butter die Pouletbrüstchen kurz braten. Die Pouletbrüstchen im vorgeheizten Backofen (50-70 Grad) mit Alu-Folie zugedeckt warm stellen.

Zwiebeln, Lauch, Weisswein

Die fein gehackte Zwiebel in derselben Bratpfanne andünsten, den Lauch dazugeben und mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen. Etwas Bouillon zufügen und nochmals etwas einkochen lassen. Bei Bedarf weitere Bouillon zufügen.

Safran, Rahm, Salz, Pfeffer, Aromat

Den Safran beifügen und umrühren. Den Rahm hinzugeben und sanft köcheln bis sich die Sauce etwas bindet. Abschmecken (Salz, Pfeffer, Aromat).

Auf dem Teller mit Lauchgemüse/Safran/Rahm-Sauce ein «Bett» bilden. Die Pouletbrüstchen aus dem Ofen nehmen und schräg in 3-4 Stücke schneiden und auf dem Gemüsebett anrichten.

**Tipp:** Trockenreis passt gut zu diesem Gericht.