

Pouletbrust-Würfel mit Broccoli an Whiskey-Senf-Rahmsauce

(Lieblingsrezept von SRF1-Hörer Jürg Wenger aus Signau, BE)

Zutaten: (4 Pers.)

- 800 g Pouletbrust, in Würfel geschnitten (ca. 3cm Kantenlänge)
- 4 EL Whiskey
- 3 EL grobkörniger Senf

- 500 g Broccoli in Röschen

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
- 1.5 dl Merlot
- 1.5 dl Rindsbouillon

- 2.5 dl Rahm
- 2 EL Saucenrahm
- 2 gestrichene TL Maizena
- 3 EL Whiskey
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Whiskey und Senf mischen und die Fleisch-Würfel eine halbe Stunde darin marinieren. In der Zwischenzeit die Broccoliröschen im Salzwasser knapp gar kochen. Das Wasser abgessen und die Broccoli zugedeckt beiseite stellen.

Die Pouletbrust-Würfel aus der Marinade heben und mit Haushaltspapier trockentupfen. In einer Bratpfanne die Fleischwürfel in Butter kurz anbraten und ebenfalls beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Zitronenabrieb andämpfen. Mit Wein ablöschen und diesen kurz etwas einkochen lassen.

Die Bouillon dazugeben und aufkochen. Die Flüssigkeit dann durch ein Sieb giessen, den Rahm und den Saucenrahm dazugeben und etwas einkochen lassen.

Das Maizena mit Whiskey anrühren und unter Rühren zur Sauce geben.

Die Hitze reduzieren und das Fleisch dazugeben. Mit Pfeffer und allenfalls mit Salz abschmecken. Auf kleinem Feuer 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Ganz am Schluss die Broccoli-Röschen in die Sauce geben und kurz warm werden lassen.