

Hähnchenbrust mit Paprika Sahnesauce

17.12.2018

nach Alex's Firefood

FT 6

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets (große)
- 400 gr. Sahne
- 400 gr. Ajvar
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 Zucchini mittlere Größe
- 2 Ei Tomatenmark ggf. Paprika Mark
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 gr. Feta
- 1 Ei Honig
- 1 Ei Apfelessig
- Oliveöl
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken
- ½ TL Zimt
- Petersilie zum Garnieren



Grillen-Kochen-Funde



Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste von allen Seiten salzen und pfeffern.
Ajvar und Sahne mischen und gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Paprika, Zucchini grob, Zwiebel fein würfeln.
Den Knoblauch sehr fein würfeln.

Apfelessig mit dem Honig gut vermischen.
Feta in Würfel schneiden

Im DO Öl erhitzen, die Hähnchenfilets rundherum kräftig anbraten und rausnehmen.

Zwiebel mit dem Knoblauch etwas anbraten, Knoblauch dazu geben und zusammen mit dem Tomatenmark etwas anrösten.

Die Ajvar-Sahne Mischung, Honig-Essig Mischung sowie den Zimt in den Topf geben, kurz aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Mit Zimt sehr vorsichtig würzen oder ganz weglassen.

Die Hähnchenbrüste in die Sauce legen, Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln und den Feta gleichmäßig darüber verteilen.

Mit dem Deckel verschließen und bei nicht so starker Hitze im indirekten Bereich des Gasgrills etwa 45 Minuten schmoren.

Nach 30 Minuten den Gargrad vom Fleisch prüfen. Es darf nicht zu lange schmoren, da die Hähnchenbrust sonst trocken wird.

In meiner Zubereitung, wurde eine Hähnchenbrust durch Schweinefilet ersetzt.



Schweinefilet nicht (wie auf dem Bild) in Medaillons schneiden, wurden zu trocken.

Man kann dieses Rezept auch sehr gut nur mit Schweinefilet machen. In diesem Fall 2 Schweinefilet (a 500 – 600 gr.) nehmen und diese einmal halbieren.

