

Gebratene Hendlbrust in Fisolen-Rahmsoße

Zutaten:

Für 4 Personen

4 Stk. Hühnerbrustfilet (à 200 g), Salz, Pfeffer, etwas Grillgewürz, 2 EL ÖL,
500 g Fisolen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g getrocknete Tomaten in Öl
eingelegt, ca. ¼ l Suppe, 250 g Kräuter Creme Fraiche

Zubereitung:

Fleisch mit den Gewürzen gut einreiben und in heißen Öl rundherum gut anbraten.
Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backrohr bei 175°C ca. 8-10 Minuten fertig
garen.

Fisolen waschen, in etwa 4-5 cm lange Stücke schneiden und im kochenden
Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Abgießen und kalt abschrecken.

Zwiebel und Knoblauch fein würfelig schneiden und im Bratenrückstand hell rösten.

Die Tomaten gut abtropfen, in Streifen schneiden und mitrösten. Mit Suppe
ablöschen und Creme Fraiche einrühren. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer
würzen und leicht einkochen lassen. Fisolen untermischen und kurz mitkochen.
Das Fleisch in 3 cm Streifen schneiden und auf das Fisolen-Gemüse legen.

Tipp: Dazu passt sehr gut Dinkelreis und Salat!!!

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Schachinger!