

Hühnerbrustfilets in Tomaten-Parmesan-Sauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

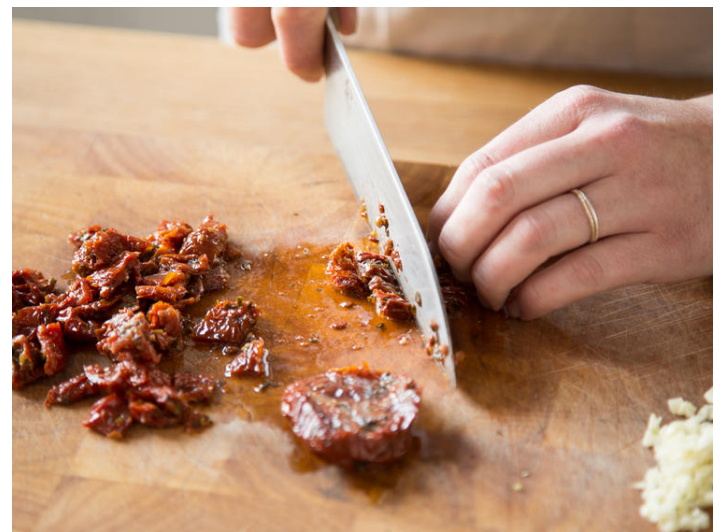
NIVEAU



Ok, keine Panik. Zeit für Plan B. Ich durchforste meinen Kühlschrank nach brauchbaren Zutaten. Was ich finde sind Hühnerbrustfilets, Weißwein, getrocknete Tomaten, Sahne und Parmesan. Keine schlechte Basis. Dazu ein paar Blätter Basilikum und Knoblauch. Ja, Knoblauch ist immer gut. Los geht's.

- 1 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten mit einem Küchentuch abtupfen und in kleine Stücke schneiden. Parmesan reiben.



- 2 -

Zutaten für 2 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl
2 Hühnerbrustfilets
2 Knoblauchzehen
1/4 Teelöffel Chiliflocken
60 ml Weißwein
180 ml Hühnerbrühe
120 ml Sahne
10 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
40 g Parmesan
3 Zweige frischer Basilikum
Salz, Pfeffer

Mich überkommt ein leichtes Panikgefühl – es ist Sonntag, ich habe eine Freundin zum Essen eingeladen und nicht eingekauft! Wie konnte das nur passieren? Ich hatte mir in meinem Kopf doch schon alles zurecht gelegt – Samstagmorgen aufstehen, frühstücken, aufräumen, einkaufen gehen. Wo ist die Zeit geblieben? Nach dem Aufräumen habe ich mir doch nur eine kleine Pause gegönnt und eine Folge meiner Lieblingsserie geguckt – möglicherweise auch zwei oder drei. Einkaufen kann ich ja später immer noch – denkste! Zack, raus aus meinem Kopf.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hühnerbrustfilets von beiden Seiten 7 Minuten anbraten, bis sie anfangen goldbraun zu werden. Hühnerbrustfilets aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Hühnerbrustfilets in Tomaten-Parmesan-Sauce



- 3 -

Knoblauch und Chiliflocken in die Pfanne geben und 1 Minute braten. Mit Weißwein ablöschen. Parmesan, getrocknete Tomaten, Hühnerbrühe und Sahne hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 4 -

Hühnerbrustfilets in die Sauce legen und 5 Minuten erhitzen. Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und in dünnen Streifen schneiden. Pfanne vom Herd nehmen und Basilikum unterrühren.



„Mmmhh lecker“ lobt mich meine Freundin. Da muss ich ihr Recht geben. Schon beim Kochen habe ich dem herrlichen Duft nicht widerstehen können und das ein oder andere Mal meinen Teelöffel gezückt - natürlich zum Abschmecken, ist ja klar. Dazu gibt es Pasta - entdeckt in den letzten Ecken meines Küchenschrankes. Auch lecker: Quinoa, Couscous oder Kartoffeln. Beim nächsten Mal werde ich eine von den drei anderen Beilagen ausprobieren. Die Hühnerbrustfilets in Tomaten-Parmesan-Sauce wird es ab sofort öfters bei mir geben.