Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



# POULET BASQUAISE (BASKISCHES HUHN)

**ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 50 MIN.**

Es ist endlich Frühlingsanfang ! Und in meiner Küche kommt eine Lust auf leichte „Gemüse-volle“ Gerichte, Kräuter, und Olivenöl… (ich habe sogar meinen Balkon voll mit Kräuter, Him- und Erd-beere bepflanzt!)

Nach fast 9 Monaten Schwangerschaft, den Winter und der Weihnachtsfeier ist es endlich Zeit ein bisschen auf unsere Figur aufzupassen.

Und nun habe ich ein Rezept aus dem Baskenland gekocht : **le poulet basquaise**. Seine Besonderheit : mit Piment d’Espelette (sehr typische Art Chili aus Süd Frankreich, AOC label), und Jambon de Bayonne (Geräucherter Schinken, der ein bisschen wie Serrano Schinken schmeckt).

Die Wahl des  Kochweins (Weißwein) für das Rezept  ist nicht besonders wichtig, im Gegenteil zu dem Wein, den man dazu trinken will : einen Rotwein aus der Bordeaux Region oder aus dem Südwest.

Ich mag es etwas einfacher zubereiten in dem ich nur Hähnchenbrustfilet verwende. So ist einfach zu essen □□

## Zutaten für 2 Personen:

2 große Hähnchen-Schenkeln (oder 3 kleine), 200 gr Jambon de Bayonne (klein geschnitten) (oder geräuchert Schinken),  500 gr Konserventomaten (praktischer als die Tomaten selber zu schälen), 2 große Paprika, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 ml trockenen Weißwein, 1 kleinen TL Piment d’Espelette,  3 EL Öl (Olivenöl oder Rapsöl), 2 EL Petersilie, Salz-Pfeffer.

**1-** In einer Casserole, die Hähnchen Schenkeln mit den 3 EL Öl braten. Wenn sie schön goldbraun sind, aus der Casserole nehmen und warm aufbewahren.

**2-** In der Casserole, den Jambon de Bayonne in Würfeln geschnitten, wie die Zwiebeln, 3 Minuten anbraten.

**3-** Die Tomaten klein schneiden, die Paprika schälen und auch klein schneiden…

Alles zusammen in der Casserole mit den gedrückten Knoblauchzehe.

**4-**  Dazu noch den „kleinen TL Piment d’Espelette“ und der Petersilie eingeben und mit Salz-Pfeffer abschmecken.

.. und anschließend die 200 ml Weißwein.

**5-** Das Fleisch wieder in die Casserole tun und das Ganze 45-50 Minuten köcheln lassen (zugedeckt).

**Es war echt sehr lecker und schön würzig ( aber nicht zu scharf wie mit Chili).**

**Dazu hat ein roter Bordeaux “ Chateau Chatagnau“ 2006 vorzüglich der Speise zu Geltung gebracht.**

**Alles ist aufgegessen worden und mein Mann hat schon geplant es selber „ganz allein“ nach zu kochen! (bin gespannt)**

**Savourez ce plat à deux ou entre amis….**

**À bientôt.**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
**www.franzoesischkochen.de**