Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT GEBRATENE APRIKOSEN (SUPRÊME DE POULET AUX ABRICOTS)

ZUBEREITUNG: 15 MIN. · KOCHZEIT: 20 MIN.

Im Sommer mögen wir es einfach etwas leichter, oder? Wenn die Temperaturen steigen, habe ich persönlich viel mehr Lust auf frische und einfache Gerichte statt auf schwere Saucen oder üppige Fleischgerichte.

Auf dem Markt habe ich diese Woche wunderschöne Aprikosen gefunden: süß, saftig und genau richtig für ein leichtes Sommerrezept mit Hähnchenbrust.

Die Idee war schnell da: zart gebratene Hähnchenbrustfilets mit karamellisierten Aprikosen, dazu ein frischer Quinoa-Gurken-Salat und knackige Zucchini.

Die Kombination aus herzhaft und fruchtig erinnert mich sofort an die Provence. Genau diese unkomplizierte Sommerküche liebe ich: einfache Zutaten, viel Geschmack und ein leichtes Mittagessen, das sich auch perfekt für den Alltag eignet.

Ein kleiner Tipp noch: Für dieses Rezept lohnt es sich wirklich, gute und reife Aprikosen zu verwenden. Sie machen am Ende den kleinen Unterschied.

Zutaten für Hähnchenbrustfilets mit Aprikosen:

für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, 5 Aprikosen, 1 Zucchini, 100ml Roséwein oder Weißwein, Salz-Pfeffer, 1 Stange Rosmarin.

1- Die Hähnchenbrustfilets mit etwas Butter anbraten. (+ Salz-Pfeffer)

Währenddessen die Aprikosen entsteinen und in Scheiben schneiden.

2- Wenn das Fleisch gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Und die Aprikosen in der selben Pfanne braten.

3- Dann mit dem Wein ablöschen und den Rosmarin dazu geben.

Das Fleisch einer Aprikose herauskratzen und in der Sauce eingeben, um sie zu runden.

Dazu die Zucchini-Stücke einfach 10 Minuten in 1 EL Butter gebraten.

Als Beilage gab es einen kalten Salat aus Quinoa und Gurken, sehr erfrischend.

Meinem Mann hat es hervorragend geschmeckt, sogar die Zucchini !!

Wichtiger Punkt für dieses Rezept: die Aprikosen sollen sehr süß sein. Falls nicht, können Sie ein bisschen Zucker (2 EL) in der Pfanne geben, um die Aprikosen zu karamellisieren.

Viel Spaß bei kochen und seien Sie kreativ !

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