Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



BASKISCHES HUHN SCHNELL UND EINFACH

ZUBEREITUNG: 10 MIN. · KOCHZEIT: 15 MIN.

„Bon chérie, on se fait un repas vite fait?“ („Bon Schatz, machen wir uns schnell etwas zu essen?“)

Jaja… aber so einfach geht es doch nicht, oder? Et bien OUI! Ich bin wirklich überzeugt, dass man mit ein paar ganz normalen Zutaten ein richtig leckeres Abendessen in kurzer Zeit zaubern kann.

Genau so koche ich auch zu Hause in Frankreich-Style: unkompliziert, mit Gemüse, etwas Fleisch, einer guten Sauce und ohne stundenlang in der Küche zu stehen.

Dieses einfache Poulet Basquaise ist dafür perfekt. Hähnchenbrust, Paprika, passierte Tomaten, Schinken, ein Rest Weißwein und etwas Piment d’Espelette. Also Zutaten, die man entweder schon zu Hause hat oder ganz einfach im Supermarkt bekommt.

Wenn ihr also gerade überlegt: Was kann ich schnell mit Hähnchenbrust kochen?, dann ist dieses Rezept vielleicht genau das Richtige. Ihr habt Fleisch und Gemüse direkt in einem Gericht, es ist schön saftig, nicht zu schwer und trotzdem richtig aromatisch.

Die Vorbereitung dauert ungefähr 15 bis 20 Minuten. Danach darf alles noch ein bisschen köcheln. Und ganz ehrlich: In dieser Zeit kann man doch schon mal den Apéritif anfangen, oder?

Als Beilage gab es bei uns eine Fougasse mit getrockneten Tomaten. Aber Reis, Kartoffeln, Pasta oder einfach ein Stück Baguette passen genauso gut dazu.

Das Praktische an diesem schnellen Hähnchengericht mit Gemüse ist auch: Es lässt sich wunderbar vorbereiten, aufwärmen und sogar einfrieren. Also genau so ein Rezept, das man einmal kocht und danach noch einmal davon profitiert.

Mein Mann war übrigens gaaaanz begeistert. Jetzt bin ich gespannt, was eure Familie dazu sagt. Und für die ganz Glücklichen: Vielleicht kocht euer Mann es ja sogar selbst.

Tipps für den Alltag

Perfekt fürs Büro
Einfach mit Reis in eine Box packen und am nächsten Tag aufwärmen. Das Poulet Basquaise schmeckt dann oft sogar noch aromatischer.

Zum Einfrieren geeignet (Mealprep)
Komplett abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. So habt ihr immer ein schnelles Hähnchengericht auf Vorrat.

Richtig aufwärmen
Langsam im Topf erwärmen und bei Bedarf einen kleinen Schluck Wasser oder Brühe dazugeben. So bleibt das Hähnchen schön saftig.

Was passt zu Poulet Basquaise?

- Reis, der Klassiker für die Sauce
- Kartoffeln oder Kartoffelpüree
- Pasta, besonders praktisch für Kinder
- Baguette oder Fougasse
- Salat oder zusätzliches Gemüse, wenn ihr es noch leichter möchtet

Mein Tipp: Mit einer Portion Gemüse oder Salat dazu habt ihr ganz schnell ein unkompliziertes und ausgewogenes Abendessen.

Bon Appétit, und so einfach geht das:

Zutaten für Poulet Basquaise einfach:

für 2 Personen

2 große Hähnchenbrustfilet, 200 g Bayonne Schinken klein geschnitten (oder Schinkenspeck), 350 g geschälte Tomatenfleisch (Konserventomaten Natur, nur geschält), 1 große Paprika, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 300 ml trockener Weißwein, 1 kleine Messerspitze Piment d'Espelette, Butter, Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Nelke, Salz und Pfeffer.

1- In einer Kasserolle, die grob geschnittene Hähnchen Brustfilet mit Butter anbraten. Das Ganze nach 3 Minuten mit Weißwein ablöschen.

2- Dazu kommen die Schinkenwürfel und die klein geschnittene Schalotte zusammen mit dem gedrückten Knoblauchzehe und den Kräutern.

3- den Paprika schälen (funktioniert super, wenn er frisch ist!) , klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenfleisch zum Fleisch geben. Dazu noch den kleinen TL Piment d'Espelette eingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Et voilà! In maximal 20 Minuten habt ihr ein richtig leckeres Abendessen vorbereitet.

Für mich ist dieses Poulet Basquaise ein echtes Alltagsrezept: schnell, unkompliziert und mit ganz normalen Zutaten gemacht. Es ist aber auch super praktisch, wenn Gäste kommen, weil man einfach eine größere Menge vorbereiten und alles zusammen köcheln lassen kann.

Und auch mit Kindern funktioniert es sehr gut. Mit Reis, Nudeln oder etwas Baguette dazu wird es ein einfaches Familienessen, bei dem Fleisch, Gemüse und Sauce direkt in einem Gericht zusammenkommen.

Im Spätsommer wie heute haben wir es einfach mit Fougasse und getrockneten Tomaten genossen.

Also: nicht zu viel Arbeit für VIIIIIIEL Geschmack.

Ich wünsche euch ein schönes Wochenende und genießt die letzten Sommertage.

BISOUS

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