

Hähnchenbrust mit Zucchini und Sauce Roquefort



Zutaten für drei Personen:

300-350 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroßer Zucchini
6 Kirschtomaten
1/8 einer roten Paprika
1/8 einer gelben Paprika
1 1/2 EL Olivenöl
1 kleine Ecke Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sauce Roquefort:

200 ml Wein
100 ml Sahne
100 g Roquefort
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Hähnchenbrustfilet waschen, gut trocknen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Paprika würfeln, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Fleisch salzen, pfeffern und in dem heißen Öl-Butter Gemisch kräftig, aber nicht zu lange anbraten. In Alufolie warm stellen.
4. Im Bratfett die Zwiebelwürfel, die Knoblauchscheiben, die Paprikawürfel und etwas später die Zucchinischeiben anschwitzen. Das Fleisch wieder zugeben, die Tomaten darauf setzen

und mit der Sauce Roquefort begießen.

5. Fünf Minuten sanft köcheln lassen.

Sauce Roquefort:

1. Weißwein in einem separaten Topf auf die Hälfte einreduzieren.
2. Sahne zugeben, wieder einköcheln.
3. Roquefort-Käse hineinbröseln, gut verrühren, sanft einige Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Als Beilage eignen sich z.B. Spiralnudeln. Der Knoblauch muss nicht unbedingt sein, man kann ihn auch nur halbieren und nach dem Mitbraten wieder herausnehmen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.01.2023