

Geflügel Rezepte

Schweizer Ananas Pouletbrüstli

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Obst, Ananas, Geflügel, Hähnchen, Schweiz

4 Pouletbrüstli; je ca. 150 g
2 Baby-Ananas; je ca 500 g

1 Essl. Bratbutter
1 Essl. Akazienhonig

MARINADE

2 Essl. Helle Sojasauce
1 Essl. Trockener Sherry
1 geh. TL Akazienhonig

1 geh. TL Frischer Ingwer fein
- gerieben

ANANAS-SAUCE

2 geh. TL Butter
2 Schalotten; fein gehackt
2 geh. TL Tomatenpüree
2 Essl. Maisstärke
2 dl Geflügelfond o.

- Hühnerbouillon
2 Essl. Helle Sojasauce
2 Essl. Weißweinessig
1 geh. TL Frischer Ingwer fein
- gerieben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min., Marinieren: ca. zwei Stunden

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Für die Marinade Sojasauce, Sherry, Akazienhonig und Ingwer in einer Schüssel gut verrühren; Pouletbrüstli begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. zwei Stunden marinieren.

Von den Baby-Ananas die Strünke entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen. Die Hälfte beiseite stellen, Rest in Stücke schneiden, pürieren, für die Sauce beiseite stellen.

Öl zum Braten in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Marinade von den Pouletbrüstli abstreifen, diese mit Haushaltspapier trockentupfen. Bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 6 Minuten braten, herausnehmen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.

Bratbutter und Akazienhonig in derselben Pfanne heiß werden lassen, beiseite gestellte Ananas beidseitig je ca. 3 Minuten braten, warm stellen Ananas-Sauce: Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Tomatenpüree andämpfen. Maisstärke mit Geflügelfond oder Hühnerbouillon angerührt dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren; Sojasauce, Weißweinessig und Ingwer begeben, ca. zwei Minuten köcheln; beiseite gestelltes Ananas-Püree durch ein Sieb direkt in die Pfanne streichen, nur noch heiß werden lassen.

Sauce auf die vorgewärmten Teller verteilen, Poulet und Ananas darauf anrichten.