

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee: Betty Bossy
Probiert und notiert: Hansjörg Brunner



Gschnätzlets Wunder

für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

500 g Pouletfleisch geschnetzelt / mit Haushaltspapier trocken tupfen

Variante: Kalbfleisch verwenden

SAUCE

1 EL	(Kokos)-Fett	in der Saucenpfanne schmelzen
1 kleine	Zwiebel	gehackt, begeben und weichdämpfen
2	Knoblauchzehen	gepresst
1 kleiner	Zweig Rosmarin	gehackt oder mit Schere geschnitten
1 TL	Paprika	
1 Messerspitze	Curry	
wenig	Tabasco	nach Belieben
1 EL	Ketchup	begeben, kurz mit dämpfen
1 dl	Weisswein	ablöschen, einkochen lassen
1 1/1 – 2 dl	Fleischbouillon	begeben, aufkochen
1 1/2 dl	Kaffeerahm	
1 EL	Maizena	anrühren, in die Sauce geben und köcheln lassen
	Petersilie	zum Garnieren

FLEISCH

1 EL	Pflanzenöl	in der Bratpfanne erhitzen, Fleisch begeben, unter wenden anbraten
1/2 TL	Salz, Streuwürze	würzen
1/2 - 1 dl	Cognac	darüber giessen, anzünden (flambieren)
		Fleisch in die Sauce geben und anrichten

Variante: Das Pouletfleisch muss nicht unbedingt flambiert, die Sauce kann auch mit wenig Whisky oder Cognac abgeschmeckt werden.

Dazu passen: Trockenreis, Teigwaren, Gemüse, Salate