

Knoblauchhuhn in Sherrysoße für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Min.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 4 Zwiebeln (150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 EL Speisestärke (gut gehäuft)
- 5 EL sehr gutes Olivenöl z.B. das Extra Native Olivenöl aus Astiraki/Kreta
- 400 ml Geflügelbrühe
- 200 ml Sherry (medium dry)

Zwiebeln längs halbieren und in Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Hähnchenfilet in 3 cm große Würfel schneiden und rundherum mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Fleischwürfel mit Speisestärke mischen. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Fleisch darin bei starker Hitze rundherum goldbraun anbraten (evtl. portionsweise). Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Brühe und Sherry zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten (nicht länger) schmoren.

In tiefe Teller verteilen und mit Blattsalat und Weißbrot servieren.



Rezept von Christine Heise aus Fredenbeck