

Pouletbrüstchen mit Szechuan-Thymian-Ananas und pikanter Vanillesauce



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	410 kcal
Eiweiss:	40 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	12 g

Zutaten

2 Zweige	Thymian
2 TL	Szechuanpfeffer aus dem Delikatessgeschäft
0.5	Ananas
4	Poulet- oder Maispouletbrüstchen
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Butter
0.5 dl	süsslicher Weisswein
1 dl	Geflügelfond oder -bouillon
1.5 dl	Vollrahm
0.25	Vanilleschote
	Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Thymianblättchen abzupfen. Mit dem Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und auf einen Teller geben. Ananas schälen, Augen entfernen, Frucht in Scheiben à 1 cm schneiden. Auf einer Seite in den Thymian-Pfeffer drücken.
2. Pouletbrüstchen salzen und pfeffern. Im Öl rundum 5–6 Minuten braten. In Alufolie gewickelt warm halten. Butter in den Bratsatz geben. Ananasscheiben darin braten, bis sie durch heiss sind. Herausnehmen, warm halten.
3. Bratsatz mit Wein und Fond ablöschen. Rahm dazugiessen und Sauce sämig einkochen lassen. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und in die Sauce geben. Sauce mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Pouletbrüstchen quer zur Faser in Tranchen schneiden. Auf den Ananasscheiben anrichten und mit Sauce umgiessen.