

Pouletbrust an Orangen-Senfsoße

(muss eine Nacht im Kühlschrank marinieren)

Zutaten für 2 Portionen:

1 Pouletbrust , (beide Seiten je ca. 200 g)

1 EL Olivenöl,

Pfeffer,

Salz,

Paprika rosenscharf,

Für die Marinade / Soße :

200 ml Wasser,

1 TL Geflügelfond (Instant),

1 TL original Dijon Senf,

1 Orange, 1 Prise Muskatnuss,

1 TL rote Pfefferbeeren.

1 bis 2 EL weißen Soßenbinder,

50 ml Sahne,

1 Prise Zucker,

Zur Garnierung / Beilage:

1 unbehandelte Orange.

½ Tasse Basmati Reis,

½ Tasse Wildreis (z.B. roter Camargue Reis)



Zubereitung:

Die Pouletbrust abspülen, mit Küchenkrepp trocknen, mit Pfeffer und Paprika würzen. In einer beschichteten Pfanne in Olivenöl langsam goldbraun braten (ca. 5 Min.).

Die Pouletbrust herausnehmen und in eine feuerfeste Auflaufform legen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Wasser ablöschen, den Geflügelfond zugeben. Die Orange auspressen und den Orangensaft ebenfalls zugeben. Von der unbehandelten Orange Orangenzesten abreißen und ebenfalls zugeben. Den Senf einrühren, leicht salzen, und mit Muskatnuss würzen. Die roten Pfefferbeeren zugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Marinade noch heiß über die Pouletbrust gießen. Deckel drauf, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen (oder 24 Stunden).

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pouletbrust aus der Marinade nehmen und diese durchsieben und die Sahne zugeben. Die Marinade nochmals mit Salz und Senf abschmecken. Die Pouletbrust wieder in die Auflaufform geben. Mit der durchgeseihten Marinade begießen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Dann bei 200°C – 20 Minuten im Backofen offen garen.

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte>Geflügelgerichte>Rezept: Pouletbrust an Orangen-Senfsoße

Inzwischen 2l Wasser aufsetzen, den Reis waschen und mit 1 EL Salz in das kochende Wasser geben. Je nach Sorte 20 - 30 Min. garen.

Dann die Pouletbrust herausnehmen und auf dem Herd die Soße mit dem Soßenbinder andicken. Von der Orange 4 Scheiben schneiden und halbieren.

Die Pouletbrust in 6 Teile schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Soße überziehen. Mit den halben Orangenscheiben garnieren.

Serviertipp : Reichen Sie dazu die Mischung aus Wildreis und Basmatireis.

Tipp von www.kochbaeren.de: Ein echtes A.O.C. Bresse Huhn bekommen sie in Deutschland nicht so einfach. Es gibt aber auch in Deutschland engagierte Geflügelzüchter, die Wert auf Qualität legen und ihr Geflügel artgerecht halten und füttern. Einer, der sich auch mit der Aufzucht von Bressehühnern befasst ist Herr Krötz. [Lesen Sie hier mehr über Bressehühner in Deutschland.](#)