



Poulet mit cremiger Dijon-Sauce und Kartoffelpüree

Gesamtzeit:
50 Minuten

Kategorie:
Abendessen

Portionen:
4

Zutaten:

Kartoffelpüree:

450 g Kartoffeln
1 EL Butter
¼ Tasse Rahm
½ TL Salz

Poulet:

1 EL Butter
½ EL Olivenöl
2 Pouletbrüste
¼ TL Knoblauchpulver
Salz nach Geschmack
schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Cremige Dijon-Sauce:

1 EL Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
½ EL Weissmehl
¼ Tasse Pouletbouillon
¼ Tasse trockener Weisswein
1–1½ EL Dijon-Senf
¼ TL Salz
⅛ TL schwarzer Pfeffer
½ Tasse Rahm

Zubereitung:

1.

Kochen Sie die Kartoffeln weich, giessen Sie sie ab und zerstampfen Sie sie mit Butter, Rahm und Salz zu einem glatten Püree. Warm halten. Würzen Sie die Pouletbrüste mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver.

3.

Geben Sie Butter, Knoblauch und Mehl in dieselbe Pfanne. Giessen Sie nach und nach Bouillon und Wein dazu und fügen Sie Dijon-Senf, Pfeffer und Rahm hinzu. Kurz köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

2.

Erhitzen Sie Butter und Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Pouletbrüste auf beiden Seiten goldbraun an. Anschliessend beiseitestellen.

4.

Geben Sie das Poulet zurück in die Sauce und garen Sie es im Ofen bei 190 °C etwa 15–18 Minuten fertig. Mit Kartoffelpüree servieren und nach Geschmack mit Petersilie garnieren.