

frei nach Chefkoch

Hähnchenbrust flambiert

2 Portionen

Zutaten

2 Hähnchenbrüste oder entbeinte Hähnchenteile, 400 g Crème fraîche, 100 g Sahne, 50 g Butter, 1 Esslöffel Pfefferkörner, 3 Esslöffel Sojasauce, 1 große Mango, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Tabascosauce oder Sriracha, 3 Esslöffel Strohrum oder anderer hochprozentiger Schnaps



Zubereitung

1. Hähnchenteile kalt abwaschen, trockentupfen und von Sehnen und Bindegewebe befreien
2. Hähnchenteile mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben
3. bei der Mango die Breitseiten parallel zum - vermuteten - Kern abschneiden, schälen und als Dessert beiseite stellen
4. das Fruchtfleisch um den Kern herum schälen abschneiden und in kleine Stücke zerteilen
5. Pfefferkörner grob zerstoßen
6. Butter in der Pfanne leicht anbräunen, darin die Hähnchenteile von beiden Seiten je nach Fleischdicke braten bis sie durchgebraten sind
7. in einer Kelle den Schnaps erhitzen, anzünden und über die Hähnchenteile geben, abbrennen lassen.
8. die Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
9. in die Pfanne die Crème fraîche geben, ebenso die Pfefferkörner und damit die Sauce loskochen
10. Mangostücke und Sojasauce zugeben und mit Tabasco oder Sriracha abwürzen, kurz durchziehen lassen
11. zum Anrichten die Soße über die Hähnchenteile geben

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Reis, Kroketten, Süßkartoffeln