

# Putenbrustpfanne in Broccoli-Sahnesauce

Rezepte für Geflügel-Gemüsepfannengerichte gibt es viele - bei der hier vorgestellten Brokkoli-Geflügelpfanne gefallen mir vor allem die Zutaten "Räucherschinken" und "Sonnenblumenkerne", die dem Gericht besondere Würze und Biss verleihen. Die sahnige Weißweinsauce mit Knofi-Touch und diskreter Schärfe runden dieses leckere Pfannengericht genau richtig ab.



## Zutaten für 4 Personen:

600 g Putenbrustschnitzel (alternativ geht auch Hähnchenbrustfilet)  
400 g TK-Brokkoli aufgetaut (natürlich kann man auch frischen Brokkoli verwenden, macht allerdings etwas mehr Mühe und muss vor der Verarbeitung geputzt, zerteilt und kurz blanchiert werden)  
2 große Tomaten  
2 Zwiebeln (vorzugsweise rot)  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote (alternativ können auch 4 Piri-Piri-Schoten aus dem Glas oder 1 Tl Sambal Oelek verwendet werden)  
75 g gewürfelter Räucherschinken (oder Katen- oder Gourmetschinken, oder wie das Zeug aus den kleinen Päckchen eben heißt)  
neutrales Speiseöl  
100 ml Weißwein  
200 ml Schlagsahne  
3 El Sonnenblumenkerne  
(Kräuter-)Salz  
Hühnerbrühepulver (oder Gemüsebrühepulver)  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

# Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten (dabei sollen sie "duftig", aber nicht schwarz werden).

Das Geflügelfleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, halbieren, vierteln, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln in Würfelchen schneiden, Knoblauchzehen dazu pressen.

Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand geben und erhitzen, die Fleischstreifen darin rundum anbraten, bis keine rosigen Stellen mehr zu sehen sind. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In der Bratflüssigkeit die Schinkenwürfel kurz anbraten, dann die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch und den Chilischoten dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten lang anbraten.

Wein, Sahne und zwei Tl Hühnerbrühepulver dazugeben, alles kurz aufkochen und weitere 3 Minuten leise köcheln lassen, dann den Brokkoli, die Tomatenwürfel und das Fleisch dazugeben, solange erhitzen, dass das Gemüse nicht seine Biss verliert und mit Brühepulver/Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Dazu passen frisch aufgebackenes Baguette oder Folienkartoffeln besonders gut.