

Bioleks: Griechisches Huhn mit Zwiebeln in Weißwein-Sauce

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-griechisches-huhn-mit-zwiebeln-in-wei%C3%9Fwein-sauce

Zutaten:

- 1kg Hähnchenbrüste
- 20 sehr kleine Zwiebeln
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1/4 Liter Weißwein
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL feingehackte Petersilie
- 1 TL getrockneter Thymian
- etwas Mehl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern, dann im Mehl wenden. In einer Kasserolle das Öl erhitzen und die Hühnerbrüste darin goldgelb braten. Mit dem Wein den Bratensatz löschen. Knoblauch, Thymian und Petersilie dazugeben. Geschlossen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zwiebeln pellen, aber ganz lassen. Nach den 15 Minuten die Zwiebeln zum Fleisch geben und weitere 15 Minuten simmern lassen.

Probieren, ob Fleisch und Zwiebeln gar sind. Wenn nur eines davon fertig ist, herausnehmen und das andere alleine fertig garen. Zuletzt alles wieder zusammenführen, abschmecken und erhitzen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 17.11.1995

Prominenter Gast: Wim Thoelke