Hähnchenfilet in Rotwein

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

» 750g Hähnchenbrustfilet(s)
» 150g Schalotte(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 200g Möhre(n)
» 750g Kartoffel(n)
» 2 EL Olivenöl
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Tomatenmark
» 100ml Rotwein
» 700ml Instant-Hühner-Brühe
» 1 Zitrone(n)
» 2 EL Kräuter der Provence
» 1-2 EL Soßenbinder

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren. Möhren und Kartoffeln schälen und waschen. Die Möhren in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln grob würfeln.

2. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Hähnchenwürfel darin ca. 4min rundherum anbraten. Rsetliche vorbereitete Zutaten zufügen und ca. 4min mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren und kurz darin anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen lassen. Hühnerbrühe zugießen. Zugedeckt 15-20min schmoren lassen.

3. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Scheiben halbieren. Ca. 5min vor Ende der Garzeit in den Hähnchentopf geben. Kräuter in den Fond geben. Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer Platte anrichten. Mit Kräutern garniert servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwerte: 400kcal/E46g/F7g/KH31g pro Portion

angelegt am: 21.07.2004 Rezept-Nr: 1167

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke