

Hähnchenfilets mit Gemüse

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 200g Brokkoli
- » 100g Perlzwiebel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Zweige Salbeiblatt (-blätter)
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- » 1 EL Butterschmalz
- » 3 EL Butter/Margarine
- » 1/2 EL Mehl
- » 200ml Instant-Hühner-Brühe
- » 4 EL Crème fraîche
- » 1 EL Weinbrand

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Möhren abbrausen, schälen, etwas Grün stehen lassen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Zwiebeln abziehen. Das Gemüse nacheinander in Salzwasser bissfest garen, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Salbei abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Filets abbrausen und trockentupfen. Je zwei Salbeiblätter auf die Ober- und Unterseite legen, Filets in je zwei Schinkenscheiben einwickeln. Ofen auf 160°C vorheizen.

3. Hähnchenbrustfilets im Butterschmalz etwa 3min je Seite anbraten und pfeffern. Filets aus der Pfanne nehmen, in einer feuerfesten Form im Ofen ca. 10min weitergaren.

4. Hälfte der Butter in die Pfanne geben. Mehl zufügen und darin kurz anschwitzen. Brühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Crème fraîche unter die Soße rühren, mit Weinbrand abschmecken.

5. Gemüse in der übrigen Butter erhitzen. Restliche Salbeiblätter zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets mit Soße, Gemüse und Salbeiblättern auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 385kcal/E37g/F19g/KH16g pro Portion

angelegt am: 20.01.2005

Rezept-Nr: 1408

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