Hähnchenfilet mit Balsamicosoße

Ausländische Küche » Italienische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Öl
- » 250g Lauchzwiebel(n)
- » 250g Champignons
- » 4 Tomate(n)
- » 125ml Instant-Hühner-Brühe
- » 1 EL Honig
- » 2-3 EL Balsamico Essig
- » 1 TL Stärke
- » Basilikum

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 15min unter Wenden braten.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Pilze putzen, vierteln. Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden.

3. Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Pilze und Lauchzwiebeln im Bratöl ca. 5min unter Wenden braten. Tomaten zufügen und kurz mitbraten. Hühnerbrühe, Honig und Essig zugeben, aufkochen lassen.

4. Stärke mit 2EL Wasser glatt verrühren und das Gemüse damit binden. Nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Fleisch in Scheiben schneiden. Gemüse auf einer Platte anrichten, Hähnchenfilets darauf legen. Mit Basilikum garniert servieren. Dazu schmeckt Kräuterreis.

Nährwerte: 310kcal/E31g/F16g/KH11g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005 Rezept-Nr: 1732

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