

Hähnchenbrüste mit Estragonsauce

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 4 EL Öl
- » 1kg Hähnchenbrustfilet(s)
- » 8 Stiele Estragon
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1-2 TL Zucker
- » 1 Zitrone(n)
- » 300ml Geflügelfond
- » 200ml Schlagsahne
- » 800g Romanesco
- » 30g Pinienkerne
- » 20g Butter/Margarine
- » Muskat
- » 1 EL Soßenbinder

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Ein Backblech mit 2EL Öl bestreichen. auf der zweiten Schiene von unten in den kalten Ofen schieben und auf 200°C vorheizen. Die Haut der Hähnchenbrüste anheben und die Hälfte vom Estragon darunter schieben.

2. Hähnchenbrüste rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und 30min braten, dabei nach 10min wenden und mit der Hautseite nach oben weiter garen.

3. Zwiebeln schälen und fein würfeln, in 2EL Öl glasig dünsten. Mit 1TL Zucker bestreuen, Zucker kurz schmelzen lassen. Zitronenschale, Fond und Sahne zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze 10min kochen lassen.

4. Inzwischen Romanesco putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 6-8min bissfest garen, dann abgießen. Pinienkerne im zerlassenen Fett goldbraun rösten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Romanesco zugeben und darin schwenken. Restlichen Estragon hacken, mit Soßenbinder zur Soße geben, kurz aufkochen. Mit 1-2EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Die Hähnchenfilets vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Soße servieren. Dazu passen Bandnudeln.

angelegt am: 08.04.2005

Rezept-Nr: 1798

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke