

Kochen mit Klaus

Hähnchenfilets in Zitronensauce

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 700 g Hähnchenbrustfilet, 2 Zwiebeln, Olivenöl, Salz, ½ Zitrone,
- Zitronenpfeffer, 2 Stiele Salbei, 200 ml Weißwein, 30 g Butter,
- 1 Pck. Fix für Zitronen-Buttersauce, 1 EL helle Sauce,
- 1 EL Schnittlauch, Zitronenspalten u. Salbei z. Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen u. fein würfeln. ½ Zitrone auspressen.



2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen u. Hähnchenfilets darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz u. Zitronenpfeffer würzen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen, zu den Filets in d. Pfanne geben u. kurz mitbraten. Filets herausnehmen u. bei 75°C warm halten.



3. Beutelinhalt in 300 ml Wasser u. Wein anrühren. Zwiebelwürfel mit Butter im Bratfond andünsten. Mit Sauce u. dem Zitronensaft ablöschen, kurz aufkochen, Filets zugeben u. zugedeckt ca. 20 Min schmoren. Fleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen, Helle Sauce einrühren, aufkochen, mit Salz, Zitronenpfeffer u. Zucker abschmecken. Salbeiblätter entfernen, Schnittlauch unterrühren. Huhn mit Sauce anrichten. Mit Zitronenspalten u. Salbei garnieren.



Tipp des Chaoten:

Dazu schmeckt Langkornreis und ein frischer grüner Salat.



Erstellt von Klaus am 28.01.2012