

Hähnchen-Brust mit Estragon und Kartoffel-Karotten-Gemüse

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	200 g Kartoffeln, fest	100 g Karotten
10 g Butter	100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup
1 EL Crème-fraîche	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Estragon
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Fleisch mit dem Zitronensaft marinieren. Den Estragon zupfen und die Hälfte fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den feingehackten Estragon und den Knoblauch über das Fleisch geben und zehn Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Kartoffeln längs vierteln und Möhren in etwa fünf Zentimeter lange Stifte schneiden. Die Kartoffelviertel kurz in Olivenöl anschwitzen. Die Karottenstifte dazugeben und das Gemüse weitere etwa drei Minuten garen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter und den Sirup zum Gemüse geben und weitere zwei Minuten garen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, den Gemüsefond angießen und reduzieren lassen. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Filets in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen. Die Crème-fraîche und einen Esslöffel der Zitronen-Estragon-Marinade in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Hähnchenbrustfilet wieder dazugeben. Jeweils eine Hähnchenbrust zusammen mit dem Gemüse anrichten und die Soße darüber geben. Mit etwas Estragon garnieren und servieren.

Bettina Graf am 02. September 2009