

Schmor-Hähnchen mit Bandnudeln und Gurken-Senf-Soße

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets á 375 g	200g Bandnudeln	1 Salatgurke (500 g)
1 Zwiebel	100 ml trockener Weißwein	125 ml Geflügelfond
1 EL Sonnenblumenöl	150 ml Crème-fraîche	2 EL körniger Dijonsenf
1/2 Bund Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin gar kochen. Die Gurke waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne heraus schaben und die Gurke in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseite stellen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und kurz darin andünsten. Die Gurkenwürfel dazugeben und zwei Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend das Fleisch wieder dazugeben. Den Geflügelfond und das Crème-fraîche dazugeben, aufkochen und vier Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Mit dem Senf in die Soße geben und vermengen. Die Nudeln abgießen. Das Schmorhähnchen mit der Gurken-Senf-Soße auf einem Teller anrichten. Die Bandnudeln dazugeben und servieren.

Nico Fiedler am 19. Dezember 2011