

Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

250 g Karotten	150 g Staudensellerie	4 Stangen Lauch
150 g Champignons	4 Hähnchenbrüste ohne Knochen	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	350 ml Geflügelbrühe
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Stiele Minze
50 g Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	400 g Erbsen
50 g Butter	100 g Sahne	Muskat

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	3 Schalotten	3 EL Butter
5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	250 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	50 g Crème-double	50 g Sahne
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil vom Lauch beiseite stellen. Das Lauchgrün in Ringe schneiden. Champignons putzen.

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen.

Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben. Die Hähnchenbrüste auflegen und mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen und würzen. In der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Hähnchen herausheben und warmstellen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.

Für die Erbsen Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Minze abspülen und trockenschüttern. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Erbsen in Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Übrige 50 ml Brühe und Sahne zugeben und köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fond mit dem Pürierstab fein mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unterheben. Für die Sauce Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen.

Den Dünstfond angießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und Sahne unter die passierte Sauce rühren und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken untermixen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 29. Mai 2018