

## Zwiebel-Sahne-Hähnchen

### Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe	6 Zwiebeln, mittel	2 EL Rapsöl
1 EL Weizenmehl, 405	300 g Sahne	250 ml Gemüsebrühe
2 TL Zucker, braun	1 EL Petersilie	1 Lorbeerblatt
1 TL Thymian	Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets

Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides andünsten, bis die Zwiebeln bräunlich sind. Mehl hinzugeben, gut verrühren, Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Zucker, Petersilie, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Soße 3 Minuten unter rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchen kurz in einer weiteren Pfanne in 1 EL Öl beidseitig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache ofenfeste Form legen. Lorbeerblatt aus der Soße entfernen.

Zwiebelsoße über das Fleisch gießen und damit bedecken. Für 25-30 Minuten im heißen Ofen backen.

NN am 16. November 2025