



Hähnchenbrustfilet in cremiger Soße mit Kartoffelpüree

Description

Dafür brauchst du:
Für das Kartoffelpüree:

ca. 1 kg mehligkochende Kartoffeln
100 g weiche Butter
ca. 200 ml lauwarme Milch
Salz
geriebene Muskatnuss

Für das Hähnchen in Soße:

6 Hähnchenbrustfilets
1 TL getrockneten Thymian
1 TL getrockneten Rosmarin
1 TL getrocknetes Basilikum
1,5 TL Paprikapulver
1 TL grobes Salz
1 TL groben Pfeffer
Olivenöl (zum Anbraten)
50 g Butter
2 gestrichene EL Mehl
250 ml Hühnerbrühe
250 ml Sahne
80 g geriebenen Parmesan
2 geschnittene Knoblauchzehen
1 gewürfelte Zwiebel
2 EL gehackte Petersilie
optional: 1 EL geschnittenes Basilikum

So geht es:

1. Schäle die Kartoffeln und koche sie in Salzwasser, bis sie weich sind. Gieße das Wasser ab und

lass die Kartoffeln ausdampfen. FÄ¼ge warme Milch und Butter hinzu und verarbeite alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem PÄ¼ree. Schmecke das PÄ¼ree zum Schluss mit Muskatnuss ab.

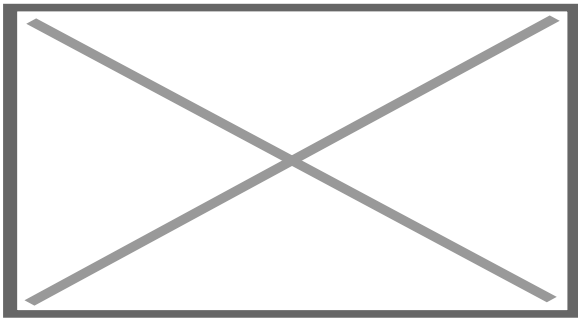
2. Bereite nun die GewÄ¼rmischung zu. Gib dafÄ¼r Thymian, Rosmarin, Basilikum, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einen MÄ¼rser, zerstampfe die GewÄ¼rze und vermenge sie miteinander.

3. Reibe die HÄ¼hnchenbrustfilets auf beiden Seiten mit der GewÄ¼rmischung ein.

4. Brate die HÄ¼hnchenbrustfilets in OlivenÄ¼l von beiden Seiten goldbraun an. Nimm danach das Fleisch aus der Pfanne und stelle es erst einmal beiseite.

5. Lass die Butter in der noch heiÄ¼en Pfanne zergehen und brate darin Zwiebeln und Knoblauch an. FÄ¼ge Mehl hinzu, rÄ¼ste es kurz mit an und lÄ¼sche dann alles mit HÄ¼hnerbrÄ¼he und Sahne ab. Lass die SoÄ¼e unter stÄ¼ndigem RÄ¼hren aufkochen und dann noch ca. 10 Minuten kÄ¼cheln.

6. RÄ¼hre geriebenen Parmesan und kleingeschnittene Petersilie (optional auch Basilikum) unter. Lege nun die HÄ¼hnchenbrustfilets in die SoÄ¼e und lass sie fÄ¼r ca. 10 Minuten garziehen. Gib einen Klecks KartoffelpÄ¼ree auf den Teller und platziere das HÄ¼hnchen obendrauf. Zum Schluss kommt eine ordentliche Kelle der cremigen SoÄ¼e auf das Fleisch.



Category

1. GeflÄ¼gel

Date Created

November 25, 2021

Author

jeanny