

Hähnchen Medaillons in Kräuter-Sahnesoße

Hähnchen Medaillons in Kräuter-Sahnesoße, dazu noch selbst gemachte Spätzle und ein grüner Salat lassen in den meisten Fällen jedes Schwabenherz und nicht nur das höherschlagen.

Hier bei diesem Rezept wird die Zubereitung zudem vereinfacht, denn die Medaillons garen langsam im Backofen gleich in der Soße vor sich hin, was im Geschmack sehr zarte Hähnchenmedaillons und eine besonders feine Soße ergibt. Dazu hat man dabei genügend Zeit sich nebenbei um die Beilagen, sowie einen hübsch gedeckten Tisch zu kümmern.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 550 g Hähnchenbrustfilets
100 g Frühstücksspeck (Bacon)
in dünnen Scheiben
1 große Zwiebel
Salz und Pfeffer
1 EL Pflanzenöl
150 ml Brühe oder Wasser
1 EL Speisestärke (15 g)
200 ml Schlagsahne (30 % Fett)
150 ml Milch (1,5 % Fett)
2 EL fein gehackte frische Petersilie
1 EL frischen Estragon oder 1TL getrockneten Estragon
Salz und weißen Pfeffer zum Abschmecken

Außerdem:

1 große backofenfeste Auflaufform mit etwas höherem Rand

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchen Medaillons in Kräuter-Sahnesoße** eine Auflaufform mit etwas Fett ausstreichen.

Eine große, oder 2 – 3 kleinere Zwiebel in Zwiebelwürfel schneiden.

Petersilie und Estragon kleiner schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets in 8 gleichmäßig dicke Medaillons aufschneiden, auf beiden Seiten mit wenig Salz und Pfeffer einreiben.

Anschließend jedes Medaillon mit einer dünnen Frühstücksspeckscheibe, bei breiten Speckscheiben diese der Länge nach einmal durchschneiden, fest umwickeln.

1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die mit Speck umwickelten Hähnchen-Medaillons darin auf beiden Seiten anbraten.

Danach eng aneinander in die vorbereitete Form einschichten (siehe 2. Foto)



Die Zwiebelwürfel nun im übrig gebliebenen Fett in der Pfanne ebenfalls hell anbraten.

Schlagsahne und Milch darüber gießen und kurz aufkochen lassen.

Speisestärke in kalter Brühe oder Wasser unter Rühren auflösen, mit in die Pfanne zum Sahnegemisch geben und unterrühren.

Mit etwas Salz und weißen Pfeffer abschmecken.

Zuletzt die klein geschnittenen Kräuter einrühren und die Medaillons mit diesem Sahneguss übergießen.

Die so üppig gefüllte Auflaufform vorsichtig auf die mittlere Einschubleiste der Backröhre auf den Backofenrost stellen.

Den Backofen auf 180 ° C mit Ober/Unterhitze einschalten und aufheizen.

Nachdem die Temperatur von 180 ° C erreicht wurde, die Hähnchenmedaillons in der Soße noch etwa 35 - 45 Minuten mit Ober/Unterhitze langsam weiter schmoren lassen.

Sollte die Soße zu sehr eindicken, diese mit etwas zusätzlicher Sahne oder Brühe etwas mehr verdünnen.

Zu diesem Ofengericht schmecken außer schwäbischen handgemachten Spätzle auch jede andere beliebige Teigwarensoorte oder Reis und eine große Schüssel grüner Salat.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen Medaillons in Kräuter-Sahnesoße enthalten mit Soße, ohne Beilagen ca. 400 kcal und ca. 27,2 g Fett