

Hähnchen mit Estragon Soße

Dieses Rezept Hähnchen mit Estragon Soße ist in der Zubereitung einfach und schnell.

Der besonders feine Geschmack von diesem Geflügelgericht kommt von dem dazu verwendeten frischen französischen Estragon.

Dieser französische Estragon besitzt im Gegensatz zu dem häufiger vorkommenden russischen Estragon den besonders geschätzten feinen Geschmack nach Fenchel und Anis und ist die eigentliche Geschmackskrönung von diesem Hähnchengericht mit reichlich Soße.

Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Olivenöl zum Anbraten
1 TL Butter
2 Schalotten
2 mittelgroße Tomaten
oder 1 Fleischtomate
2 leicht gehäufte EL Mehl 30 – 35 g
Ca. 75 - 100 ml trockener Weißwein
Ca. 400 ml Wasser
Salz und Pfeffer
2 EL frischen französischen Estragon oder
1 gehäuften TL getrockneten Estragon
Ca. 125 ml Schlagsahne (30 % Fett)
Nach Wunsch:
1 – 2 EL Noilly Prat (französischer Wermut)

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Hähnchen mit Estragon Soße** sollte man sich zuerst überlegen welche Beilage man dazu kochen möchte.

Möglich sind, schon wegen der feinen Soße, Teigwaren von guter Qualität gekauft oder nach Rezept Hausgemachte Nudeln selbst gemacht, oder eine beliebige Reisbeilage und ein grüner Salat.

Für das Hähnchen mit Estragon Soße:

Tomaten enthäuten und mit der Hand die Tomatenflüssigkeit und die Kerne ausdrücken.

Das übrig gebliebene Tomaten-Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilet in beliebige Streifen schneiden.

2 Schalotten oder eine mittelgroße Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.

Frischen Estragon von den Stängeln abstreifen, etwas kleiner schneiden.

Sahne und Wasser, sowie Weißwein abmessen, bereit stellen.
Nebenbei die Beilage kochen.

Olivenöl in eine Pfanne mit etwas höherem Rand, oder in einen Kochtopf geben und erhitzen.
Die Hähnchenstreifen eventuell in zwei Etappen im heißen Öl ringsum zart anbraten, dabei nicht zu lange braten, da das Fleisch sonst hart und zäh wird.
Die Hähnchenstreifen aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben, zart mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

1 TL Butter zum restlichen Öl in die Pfanne geben.
Die Schalottenwürfel darin leicht anschmoren.
Die Pfanne zur Seite ziehen, das Mehl über die Zwiebelmasse streuen und mit dem Rührlöffel unterrühren.
Weißwein und etwas von dem Wasser darüber gießen und zügig umrühren, eventuell einen



Schneebesen dazu benutzen.

Die Pfanne wieder auf die Herdplatte zurück schieben, den Inhalt unter Rühren einmal aufkochen, das restliche Wasser hinzu geben und erneut kurz aufkochen lassen.

Sahne und klein geschnittenen Estragon hinzu geben, mit Salz und etwas Pfeffer würzen und bis auf die gewünschte Sämigkeit der Soße einkochen lassen.

Kurz bevor die Soße fertig gekocht ist, die Tomatenwürfel unterrühren und etwa 1 Minute mitkochen. Die warm gehaltenen Hähnchenstreifen zur Soße geben und darin nochmals gut erwärmen oder erneut ganz kurz aufkochen.

Das Hähnchengericht mit Estragon Sahnesoße nach persönlichem Geschmack mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren kann man nun noch 1 – 2 EL Noilly Prat unter die Soße rühren, was dem Gericht eine sehr edle Geschmacknote verleiht.

Das Hähnchengericht frisch gekocht, mit klein geschnittenem Estragon bestreut, gleich in der Pfanne zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Bei 4 Portionen Hähnchen mit Estragon Soße enthalten 1 Portion ohne Beilage ca. 330 kcal und ca. 19 g Fett