

Hähnchen mit Morchelrahmsoße

Bei diesem Rezept Hähnchenbrust mit Morchelrahmsoße, handelt es sich um eine im Geschmack sehr pikante Gemüse- Pilz- Rahmsoße, mit zartem Hähnchenbrustfilet kombiniert, bei welcher besonders Liebhaber von viel Soße auf Ihre Kosten kommen.

Rechtzeitig vor dem Kochen, die getrockneten Morcheln in etwa 250 ml lauwarmen Wasser für etwa 1 Stunde einweichen.

Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet

Salz

Pfeffer

Für die Soße:

2 EL Öl

1 TL Butter

1 Zwiebel

30 g gerauchter Schinken

1 kleine Möhre (50 g)

1 weiße Petersilienwurzel (50 g)

1 enthäutete Fleischtomate

20 g Mehl (1 gehäufter EL)

15 g getrocknete Morcheln

Außerdem:

125 ml trockener Weisswein

200 ml Pilz – Einweichwasser

125 ml Fleischbrühe (Fertigprodukt)

100 ml Schlagsahne 30 % Fett

Salz

Pfeffer

Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung die Gemüsesorten und die Zwiebel schälen, anschließend in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine Fleischtomate enthaften, die Kerne entfernen, nur das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Gerauchten Speck in schmale Streifen schneiden.

Hähnchenbrustfilet in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die eingeweichten Morcheln durch ein Sieb abseihen, dabei das Einweichwasser auffangen, dieses wird zum Ablöschen der Soße verwendet.

In einer beschichteten Pfanne, in mehreren Portionen, das Hähnchenfleisch in heißem Öl gut anbraten, anschließend in eine Schüssel geben und warm halten.

In der gleichen Pfanne die Zwiebelwürfel hell anbraten, die Schinkenwürfel hinzu geben kurz mit anbraten, zuletzt die Karotten- und Petersilienwurzelwürfel, sowie die Morcheln (größere Morcheln etwas zerkleinern) mit in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mitschmoren.

1 TL Butter hinzu geben, die Pfanne zur Seite ziehen, das Mehl darüber stäuben, mit einem Rührlöffel untermischen.

Mit Weißwein, Fleischbrühe und einem Teil vom Pilzeinweichwasser, sowie der Hälfte der Schlagsahne ablöschen, unterrühren.

Jetzt die Pfanne wieder auf die Kochplatte zurück schieben und einmal gründlich aufkochen lassen.

Anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe den ganzen Inhalt noch etwa 10 Minuten durch köcheln lassen, dabei wenn notwendig, immer wieder etwas vom Einweichwasser zum Auffüllen der Soße hinzu gießen.

Die Morchelrahmsoße mit der restlichen Sahne, eventuell auch nochmals etwas Weißwein, und Brühe verfeinern.



Mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack nachwürzen.
Die Tomatenwürfel, und das Hähnchenfleisch zuletzt in die Pfanne geben alles zusammen nur noch erwärmen.
Mit Petersilie bestreut, zusammen mit Spätzle, Reis oder Bandnudeln und einen grünen Salat, servieren.

Tipp:

Statt dem Mehl, kann man die Soße auch nach eigenem Geschmack mit 1 Päckchen Rahmsoße aus Fertigprodukt andicken, oder noch zusätzlich zum Verlängern der Soße hinzu geben.
Anstatt der Morcheln schmeckt dieses Gericht auch zusammen mit getrockneten Steinpilzen sehr gut.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchenbrust mit Morchelrahmsoße hat ohne Beilage, ca. 320 kcal und 17 g Fett