

Hähnchen mit Senf-Sahnesoße

Dieses Rezept Hähnchen mit Senf-Sahnesoße ist schnell und einfach in der Zubereitung. Der Geschmack der Soße ist zusammen mit dem Senf und Estragon angenehm cremig und würzig zugleich und schmeckt mit einer Beilage von Reis oder beliebigen Teigwaren zum Aufnehmen der Soße immer wieder sehr lecker.

Zutaten: für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade zum Einlegen:

2 TL Pflanzenöl

1 EL Senf mittelscharf

1 TL Speisestärke

Außerdem für die Senf-Sahnesoße:

2 TL Öl

1 Schalotte oder kleine Zwiebel

100 g frische Möhre

125 ml Brühe

1 TL getrockneter Estragon oder

1 EL frischer Estragon

1 – 2 TL Senf mittelscharf

100 ml Schlagsahne

Salz und weißer Pfeffer nach Geschmack

1 – 2 Stängel frischen Estragon zum Bestreuen



www.mamas-rezepte.de

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchen mit Senf-Sahnesoße** sollte ein Hähnchenbrustfilet zunächst in Scheiben, diese dann in Streifen geschnitten werden.

Für die Marinade zum Einlegen der Hähnchenstreifen:

Aus den oben angegebenen Zutaten für die Marinade in einer Schüssel eine dickliche Marinade zusammen rühren.

Die Hähnchenstreifen in der Marinade gründlich wenden und zugedeckt für 1- 2 Stunden oder auch über Nacht im Kühlschrank kühl lagern.

Für die Fertigstellung:

1 große Möhre schälen, danach der Länge nach in Scheiben, diese in schmale Stifte schneiden.

1 geschälte Schalotte in kleine Würfel schneiden.

125 ml Brühe oder Wasser und 100 ml Schlagsahne bereitstellen.

Frische Blättchen vom Estragon abknipsen und klein schneiden.

1 TL Öl in einer Pfanne verstreicheln und gut erhitzen.

Die Hähnchenstreifen aus der Marinade heben und ringsum unter Wenden anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller zwischenlagern, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warmhalten.

Den zweiten TL Öl in der bereits benutzten Pfanne zart erhitzen.

Schalotten- oder Zwiebelwürfel darin sanft anbraten, die Möhrenstifte hinzugeben, unterheben und ebenfalls kurz mit anschmoren.

Das Ganze mit der Brühe ablöschen. Getrockneten Estragon und je nach Geschmack 1 – 2 TL Senf einröhren, einmal aufkochen, danach bei zurückgedrehter Heizstufe noch etwa 4 – 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Die Schlagsahne hinzugießen und nochmals ein paar Minuten bis zur gewünschten Sämligkeit der Soße leicht einkochen lassen.

Die warm gehaltenen Hähnchenbrust Streifen in die Soße einlegen und darin ein paar Minuten gut erwärmen.

Das schnelle Hähnchengericht nun nach persönlichem Geschmack mit Salz und frisch gemahlenen weißen Pfeffer pikant abschmecken und mit frischem Estragon bestreut zusammen mit einer beliebigen Beilage und einem grünen Salat genießen.

Tipp:

Dieses Rezept kann auch mit Putenschnitzel oder Putenbrustfilet zubereitet werden.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen, enthalten 1 Portion Hähnchen mit Senf-Sahnesoße ca. 360 kcal und ca. 25 g Fett