

Hähnchenbrust mit Balsamico- Soße

Zutaten: für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilets
Salz und Pfeffer
2 EL Pflanzenöl zum Braten
Außerdem:
1 TL Butter
2 TL Zucker (10 g)
3 – 4 EL dunklen Balsamico Essig
Ca. 250 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
2 EL Creme Fraiche (60 g)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
4 Tomaten
Basilikum Blättchen zum Bestreuen



Zubereitung:

Bei diesem Rezept **Hähnchenbrust mit Balsamico- Soße** handelt es sich um ein leichtes Geflügelgericht mit pikant gewürzter Soße.

Dazu die Hähnchenbrüste unter fließend kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Ringsum mit Salz und Pfeffer einreiben und etwa eine halbe Stunde einziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

Zunächst eine beschichtete Pfanne mit einem EL Pflanzenöl ausreiben und erhitzen.

Die Hähnchenbrüste einlegen und auf einer Seite anbraten, wenden ebenfalls anbraten, dabei den zweiten EL Öl mit in die Pfanne geben.

Die Hähnchenbrustfilets nun unter mehrfachem Wenden, bei zurück gedrehter Heizstufe, weitere 10 – 12 Minuten langsam durchbraten lassen.

Dabei kann man die Pfanne auch mit einem Deckel abdecken.

Die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen, in Alufolie eingewickelt ruhen lassen.

1 TL Butter zum Bratfett in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

Zucker im heißen Fett schmelzen und unter ständigem Rühren etwas karamellisieren.

Mit Balsamico Essig ablöschen, kurz einkochen.

Brühe hinzu gießen und die Soße in etwa 5 – 6 Minuten etwas einkochen lassen.

Während dieser Zeit Tomaten enthäuten, halbieren, den Saft und die Kerne leicht mit der Hand ausdrücken.

Das Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Frische Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden.

Tomatenwürfel in die etwas reduzierte Balsamicososse einlegen und kurz mit erwärmen.

Die Soße nach persönlichem Geschmack mit Salz, Pfeffer, eventuell mit nochmals etwas Zucker pikant abschmecken.

Zuletzt die Creme Fraiche in die Soße einrühren, nochmals kurz erwärmen und warm halten.

Zum Servieren:

Hähnchenbrustfilets aus der Folie wickeln, den ausgetretenen Bratensaft zur Soße gießen.

Die Filets in beliebig dicke oder dünne schräge Fleischscheiben aufschneiden.

Auf vorgewärmte Teller legen.

Ringsum einen Teil von der Balsamico- Soße gießen und mit Basilikumblättchen bestreuen.

Zusammen mit einer Kartoffelbeilage wie **Rosmarinkartoffeln**,
Rosmarin- Kartoffelwürfel,

Bratkartoffeln knusprig, Bratkartoffeln oder einer anderen bevorzugten Beilage wie **Baguette** oder **Ciabatta** (italienisches Weißbrot) zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenbrust mit Balsamico- Soße enthalten ca. 300 kcal und ca. 14 g Fett