

Hähnchenmedaillons mit Pfefferrahmsoße

Zutaten: für 4 Personen

500 – 600 g Hähnchenbrustfilets
Salz
Pfeffer
2 EL Öl zum Braten
Pfefferrahmsoße:
1 EL Butter (20 g)
1 kleine Zwiebel
1 TL getrocknete
Pfefferkörner schwarz und weiß
2 EL Weinbrand
4 EL trockener Weißwein
150 - 200 ml Brühe
200 ml Schlagsahne (30 % Fett)
Eventuell 1 TL Speisestärke
zum Abbinden der Soße
Salz und Pfeffer
2 - 3 Zweige frischen Estragon



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Rezept Hähnchenmedaillons mit Pfefferrahmsoße**, zuerst die Soße nach

Rezept Pfefferrahmsoße und die jeweilige vorgesehene Beilage und einen Salat vor bereiten.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, dabei die noch eventuell ringsum anhaftende durchsichtige Haut abziehen.

Die Brustfilets in etwa 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Jedes Fleischstück mit der Hand etwas flacher drücken und zu runden Medaillons formen. Oder noch besser zusätzlich mit einem Baumwollfaden umwickelt rundformen.

Die Hähnchenmedaillons auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Medaillons in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl zuerst auf der einen Seite kurz scharf anbraten. Die Temperatur rechtzeitig zurück schalten und je nach Fleischdicke noch 2 - 3 Minuten bei niedriger Temperatur weiter braten lassen. Die Medaillons umdrehen und die zweite Seite langsam sanft fertig braten.

Aus der Pfanne nehmen und eingewickelt oder abgedeckt warm halten.

Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen, wenig Wasser einfüllen und den Bratenfond vom Pfannenboden loskochen.

Danach die vorgekochte Pfefferrahmsoße in die Pfanne gießen und die Soße noch einmal ganz kurz erhitzen.

Die warm gehaltenen Hähnchenmedaillons in die Soße legen, zugedeckt in der Soße durchziehen (nicht kochen) lassen.

Anschließend die Hähnchenbrustmedaillons mit Soße und einer Beilage wie Reis, Teigwaren, oder Kartoffeln und einem Salat servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenmedaillons mit Pfefferrahmsoße enthalten ca. 400 kcal und ca. 26 g Fett

