



# Hähnchenbrustfilet mit Kräuter Sahne, karamellisierten Vichy Möhren und Wildreis

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Zart und leicht, voller Kräuter Aromen, einfach beschrieben, abwechslungsreiche Alltagsküche

## Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets mit Flügel
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 400 ml heller Geflügelfond aus dem Supermarkt
- 50 g flüssige Sahne
- 50 g Creme fraiche
- 1 TL Mehl
- 1/2 Tl Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 El gehackte Kräuter, nach Marktlage, wie: Petersilie, Estragon, Dill, Schnittlauch, etc.
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer
- 500 g junge Bundmöhren mit Grün
- 150 ml Mineralwasser
- 1 El Butter
- 60 g Zucker, Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Die Möhren waschen, putzen/ev. schälen, dabei etwas Grün stehen lassen.

### **Schritt3**

Die gehackten Kräuter mit der Butter mischen, kalt stellen.

### **Schritt4**

Die vorbereiteten Möhren nebeneinander in heißer Butter 2 min. anbraten und mit dem Zucker bestreuen und unter wenden karamellisieren.

### **Schritt5**

Mit dem Mineralwasser aufgießen, ca. 5 min. "bissfest" garen.

### **Schritt6**

Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, rund herum salzen und pfeffern. In heißer Butter rund herum anbraten, goldbraun Farbe nehmen lassen.

### **Schritt7**

Heraus nehmen und in Alufolie eingehüllt, 6-8 min. in den Backofen bei 180° C geben, rosa-zart zu Ende garen.

### **Schritt8**

In die gleiche Pfanne die Zwiebeln glasig anschwitzen und das Mehl darüber stäuben. Den Senf dazu geben, verrühren und mit dem Geflügelfond und der Sahne aufgießen.

### **Schritt9**

Ca. 10 min. leise köcheln lassen, pikant mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

### **Schritt10**

Kurz vor dem Servieren die kalt gestellte Kräuterbutter mit dem Stabmixer unter schaumig mischen.

### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt12**

Mit einem Timbale Wildreis, der zarten Hähnchenbrust und den Vichy Möhren anrichten, etwas von der Sauce an gießen oder überziehen, Rest extra reichen.

**Tags:** abwechslungsreiche alltagsküche, einfach gemacht, geflügel, hähnchenbrustfilet, preiswert, unproblematisch, Unter 30 Minuten, Wildreis

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrustfilet-mit-kraeuter-sahne-karamellisierten-vichy-moehren-und-wildreis/>