

Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelgratin, Erbsen und Estragonsauce

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
800 g Kartoffeln
375 ml Sahne
Salz und Pfeffer
100 g Käse
4 Schalotten
2 EL Butter
300 g Erbsen (TK)
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Mehl
200 ml trockener Weißwein
Estragon
2 EL Sonnenblumenöl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 871 kcal, 42 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelgratin, Erbsen und Estragonsauce

Zubereitung:

1. Als erstes die Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden und anschließend in kleine Gratinförmchen füllen. Dann 200 ml Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und über die Kartoffelscheiben geben.



2. Zum Schluss alles mit ordentlich Käse toppen und die Gratinförmchen für circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



3. Jetzt zwei Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Butter für circa 3 bis 5 Minuten in einer Pfanne anschwitzen.



Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelgratin, Erbsen und Estragonsauce

4. Dann Erbsen und Brühe hinzufügen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.



5. Die restlichen beiden Schalotten ebenfalls schälen, würfeln und in 1 EL Butter etwa 3 bis 5 Minuten anschwitzen, dann 1 EL Mehl einrühren.



6. Anschließend 125 ml Sahne, Weißwein, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.



7. Zum Schluss den gehackten Estragon einrühren.

Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelgratin, Erbsen und Estragonsauce



8. Jetzt die Hähnchenbrustfilets – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – in dem Öl von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten anbraten...



9. ...bis sie goldbraun sind.



10. Alles zusammen auf dem Teller anrichten und zarte Hähnchenbrustfilets

Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelgratin, Erbsen und Estragonsauce

genießen!



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de