

Hähnchenbrustfilet an Rahmchampignons mit selbstgemachten Spätzle

<p>Zutaten für die Hähnchenbrustfilets: 2 Päckchen Hähnchenbrustfilets á 500g aus der Frischetheke 2-3 EL ÖL Salz & Pfeffer</p> <p>Zutaten für die Spätzle: 400g Mehl 4 Eier 1/8l Wasser 2x 1 TL Salz 4l Wasser zum Kochen 4l kaltes Wasser zum abschrecken 25g Butter</p>	<p>Zutaten für die Rahmchampignons: 1 Päckchen frische Champignons 1/2 Zitrone 1 mittlere Zwiebel 1 Becher frische Sahne 50 Butter 1 EL Mehl 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie Salz & Pfeffer</p> <p>Vorbereitungen: Man kann die Spätzle auch schon einen Tag vorher machen und kühl stellen.</p>									
		<table border="1"><tr><td>4</td><td>Personen</td><td>30</td><td>Minuten</td></tr><tr><td>2,40</td><td>Euro pro Person</td><td colspan="2">Weißwein, Weißherbst</td></tr></table>	4	Personen	30	Minuten	2,40	Euro pro Person	Weißwein, Weißherbst	
4	Personen	30	Minuten							
2,40	Euro pro Person	Weißwein, Weißherbst								

Die Zubereitung:

Die Spätzle:

- Mehl, Eier, 1 TL Salz und Wasser zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.
- 10 Minuten ruhen lassen.
- 1 TL Salz in 4l Wasser zum Kochen bringen.
- Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Wenn vorhanden, Eiswürfel in das kalte Wasser geben.
- Ein dünnes Schneidebrettchen mit Wasser anfeuchten.
- Etwas von dem Spätzleteig auf das Brettchen geben.
- Mit einem Messer lange Streifen in das kochende Salzwasser schaben. (Alternativ einen Spätzledrucker nehmen)
- Die Spätzle aufkochen lassen und warten bis diese oben schwimmen.
- Die Spätzle mit einem Schaumlöffel/Kelle heraus nehmen und in das kalte Wasser geben.
- Die Spätzle im kalten Wasser abkühlen lassen und in ein anderes Gefäß geben.
- Den Teig portionsweise aufbrauchen.
- Kurz bevor die Spätzle gebraucht werden, die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Spätzle darin leicht anbraten bzw. aufwärmen.
- Eventuell noch nach salzen.

Die Hähnchenbrustfilets:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.

- Die Hähnchenbrustfilets aus der Verpackung nehmen, abwaschen und abtrocknen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Öl in eine große Pfanne oder einen Bräter erhitzen und darin die Filets von allen Seiten anbraten.
- Den Bräter mit den Filets in den Backofen stellen und dort 20 Minuten garen lassen. Sollten Sie die Filets in einer Pfanne angebraten haben, so geben Sie die Filets in eine feuerfeste Form und stellen diese in den Backofen.

Die Rahmchampignons:

- Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren bzw. vierteln.
- Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Den Schnittlauch oder die Petersilie klein hacken.
- Die Butter bei hoher Hitze in einem Topf zerlaufen lassen.
- Die Zwiebeln in der Butter kurz glasig werden lassen.
- Die Hitze in dem Topf so lassen, die Pilze mit Zitrone beträufeln und zu den Zwiebeln in den Topf geben.
- Unter rühren die Pilze rasch weich dünsten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nun tritt weiteres Wasser aus den Champignons aus.
- Wie die Champignons weiter erhitzen bis das Wasser verdampft ist.
- Das Mehl durch ein Sieb über die Champignons geben.
- Den Topf wieder auf die Platte geben und umrühren.
- Die Sahne in den Topf geben und alles kurz aufkochen lassen.
- Die Temperatur reduzieren und die Rahmchampignons 5 Minuten köcheln lassen.
- Bis zum anrichten zur Seite stellen bzw. auf kleiner Hitze warm halten.

Das Anrichten:

- Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen. Achtung, heiß !!!
- Die Filets auf einem Brett in Scheiben schneiden. (nehmen Sie ein Küchenkrepp zum festhalten der Filets, wenn dies noch zu heiß sind.)
- Die Hähnchenbrustfilets auf den Teller geben.
- Die Spätzle auf den Teller geben.
- Den Schnittlauch/Petersilie zu den Champignons geben, umrühren und auf den Teller geben.

Guten Appetit !!!

Tip:

- Aldi hat auch fertige Spätzle, weniger Arbeit.
- Aldi hat auch gefrorene Kräuter. In diesem Fall müssen die Kräuter im gefrorenen Zustand mit der Sahne zusammen in den Topf gegeben werden.

Urlaub im Schwarzwald ?
www.schwarzwald-lastminute.com