



Gekochtes Hähnchenbrustfilet auf Kräutersoße mit Salzkartoffeln

2 Personen
2,20 € pro Person
45 Minuten
Weißwein

Zutaten für die Hähnchenbrustfilets:

1 Päckchen 500g Hähnchenbrustfilets aus der Frischetheke
Wasser, 1 EL gekörnte Fleischbrühe

Zutaten für die Kartoffeln:

500g geschälte rohe Kartoffeln mittlerer Größe
1TL Salz, Wasser

Zutaten für die Soße:

15-25g Butter, 3 EL Mehl
1 TL gekörnte Brühe
1 Beutel gefrorene Kräuter
1 Becher Sahne, Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen.

Die Zubereitung:

Die Salzkartoffeln:

- Wir fangen zuerst mit den Kartoffeln an, da diese am längsten Dauern.
- Die geschälten Kartoffeln in einen passenden Topf geben.
- Das Salz und soviel Wasser in den Topf geben, dass die Kartoffeln gut bedeckt sind.
- Das Wasser zum Kochen bringen.
- Die Kartoffeln 25-30 Minuten zugedeckt bei mittlerer bis heißer Hitze kochen.
- Mit einem scharfen kleinen Messer in die Kartoffel stechen und testen ob die Kartoffeln gar sind.
- Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Kartoffeln an die Seite stellen bis diese gebraucht werden, bzw. direkt auf den Teller geben.

Die Hähnchenbrustfilets:

- Etwa gut 1 Liter Wasser mit der gekörnten Fleischbrühe zum Kochen bringen.
- Kurz umrühren, damit sich das Soßenpulver mit dem Wasser verbindet.
- Die Hitze auf mittlere Temperatur stellen und das Hähnchenbrustfilet dazu geben.
- Das Fleisch 20 Minuten leicht köchelnd garziehen lassen.

Die Soße:

- 100 ml Wasser zum Sieden bringen und die gekörnte Brühe dazu geben.
- Kurz aufkochen bis sich das Brühpulver aufgelöst hat.
- Alternativ kann man auch Brühe aus dem Fleischtopf nehmen !!!
- Die Brühe zur Seite stellen.
- Die Butter in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- Das Mehl durch ein Sieb in den Topf streuen.
- Das Mehl und die Butter solange verrühren, bis es hellbraun wird.
- Nun muss es schnell gehen. Die Brühe unter kräftigen Rühren mit dem Schneebesen in den Topf gießen.
- Wenn sich die Brühe mit der Mehlschwitze verbunden hat, den 1 Becher Sahne unter Rühren dazu geben.
- Nun die gefrorenen Kräuter in die Soße geben.
- Alles kräftig rühren und bei mittlerer Hitze einmal aufkochen.
- Dann zur Seite stellen

Das Anrichten:

- Die Hähnchenbrustfilets aus der Brühe nehmen.
- Abtropfen und in 2-3cm dicke/dünne Scheiben schneiden
- Die Soße zuerst auf den Teller geben (Soßenspiegel)
- Das Fleisch auf die Soße setzen.
- Nun die Kartoffeln aus dem Topf dazu auf den Teller geben.
- Fertig,

Guten Appetit !!!