



Bild folgt

Hähnchenbrust in Estragonsauce mit Brokkoli und Kartoffeln

(419 kcal, KH 26 g, P 46 g, F 14 g)

Zubereitungszeit ca.: 40 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, je 175 g
- 450 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Brokkoliröschen
- 150 g Sahne
- 3 EL grob gehackte Estragonblättchen

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, dann salzen und pfeffern. Die Hähnchenbrustfilets dazugeben und ringsum in etwa 5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend 150 ml kochendes Wasser angießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser etwa 20 Min. garen. Abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen und die Kartoffeln pellen. Die Brokkoliröschen waschen und in etwas Salzwasser 5-6 Min. dünsten, dann herausnehmen, abtropfen lassen. Sahne und Estragon zu den Hähnchenbrustfilets geben und alles bei geringer Hitze noch etwa 2 Min. köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

Die Hähnchenbrustfilets mit den Kartoffeln und den Brokkoliröschen auf Tellern anrichten, mit der Estragonsoße überziehen und sofort servieren.