

Calvados-Hähnchen

Zutaten | 4 Portionen

| | |
|--------|---------------------|
| 4 | Hähnchenbrustfilets |
| 100 g | Schalotten |
| 2 EL | Öl |
| | Salz / Pfeffer |
| 4 EL | Calvados |
| 200 ml | herber Cidre |
| 1/8 l | klare Hühnerbrühe |
| 3 | Äpfel |
| 250 g | Champignons |
| 2 EL | Butter |
| 150 g | Crème fraîche |

Zubereitungszeit: 50 Min. inkl. Garzeit

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden.
- Schalotten schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne mit Deckel oder einem Schmortopf erhitzen und die Filets darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schalotten hinzufügen und glasig dünsten
- Hähnchen mit Calvados übergießen, mit Hilfe eines Stabfeuerzeuges anzünden und mit Cidre und Brühe ablöschen.
- Alles einmal aufkochen lassen.
- Das Calvados-Hähnchen zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden,

- Die Butter in einer zweiten Pfanne oder Topf zerlassen und die Äpfel und Champignons anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Am Ende der Schmorzeit das Hähnchen aus der Pfanne bzw. dem Schmortopf nehmen.
- Pilze und Äpfel in den Fond geben, Crème fraîche unterrühren und ca. 5 Min. einkochen lassen.
- Zum Schluss das Hähnchen wieder zufügen.

Tipp:

Dazu schmeckt Brot oder Rosmarinkartoffeln vom Blech und ein leckerer Feldsalat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 566 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 734 kcal | 35,4 g | 20,4 g | 69,6 g | 123 mg |