

Zitronenhähnchen mit Weißwein-Sahnesoße und Koriander

Zutaten | 4 Portionen

4	Hähnchenbrustfilets
	Salz, Pfeffer
2 EL	Mehl
2 EL	Butter
2 EL	Rapsöl
1	Schalotte
2	Knoblauch
150 ml	Trockener Weißwein
250 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Schlagsahne
1	Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
1 TL	Dijon-Senf
1 EL	frischer Koriander

Zubereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20 Min.

- Die Hähnchenbrust trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.
- Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten jeweils etwa 4–5 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen.
- Schalotte und Knoblauch fein würfeln und im Bratfett glasig dünsten.
- Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwa zur Hälfte einkochen lassen.
- Brühe und Sahne zugießen und alles einige Minuten leicht köcheln lassen.
- Zitronensaft, Zitronenschale und Senf unterrühren.
- Die Hähnchenbrust wieder in die Pfanne legen und bei geringer Hitze 8–10 Minuten gar ziehen lassen.
- Zum Schluss Koriander und Petersilie unterheben.
- Mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.
- Mit Reis, Bandnudeln oder frischem Baguette servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
178 kcal	10 g	3 g	18,2 g	42 mg