

# Estragon - Hähnchenbrust in sahniger Sauce mit Nizzaer Erbsen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leichte abwechslungsreiche Küche für jeden Tag, schnell gemacht, preiswert

## Zutaten

- Für die Estragon - Hähnchenbrust:
- 450 g Hähnchenbrüste mit Haut (4 Stück)
- 1 kleiner Topf Estragon, gezupft
- 1 El Pflanzenöl, 1 Tl Butter zum Braten
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für die Sahne Sauce:
- 1 El Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 El Mehl
- 100 ml Hühnerbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1/2 Becher Creme fraiche
- 1/2 Becher flüssige Sahne
- Für die Nizzaer Erbsen:
- 300 g feine T. K. Erbsen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- Fleisch 1 entkernten Tomate in kleinen Würfeln
- 80 g gekochter Schinken in kleinen Würfeln
- 1 Tl Butter
- 2 El Creme fraiche
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz, weißer Pfeffer, 1 Strich geriebene Muskatnuss

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Die Estragon - Hähnchenbrust:

### **Schritt2**

Die Hähnchenbrust zunächst waschen und wieder trocken tupfen.

### **Schritt3**

Von einer Seite mit den Fingern die Haut lösen und einige Estragonblättchen darunter schieben, unter der Haut verteilen; den Rest für die Sauce hacken. Die Haut wieder drum legen, salzen und pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben.

### **Schritt4**

In Pflanzenöl, gemischt mit Butter rundherum ca. 12 min. bei mäßiger Hitze braten.

### **Schritt5**

Farbe nehmen lassen, heraus nehmen, warm halten.

### **Schritt6**

Die Sahne Sauce:

### **Schritt7**

Die Zwiebeln in die gleiche Pfanne geben, anschwitzen und das Mehl darüber sieben. Den Weißwein, Creme fraiche und die Sahne dazu geben, ca. 5 - 6 min. leise köcheln lassen.

### **Schritt8**

Nachschmecken, kurz vor dem Servieren den gehackten Estragon unterheben.

### **Schritt9**

Die Brüstchen darin bis zum Servieren warm legen, nicht mehr kochen lassen.

### **Schritt10**

Die Nizzaer Erbsen

### **Schritt11**

Inzwischen die Zwiebeln in der Butter anschwitzen und die Erbsen dazu geben. Salzen, pfeffern und mit einer kleinen Prise Zucker würzen. Ein wenig Gemüsebrühe angießen, kurz halten, ca. 4 min. bei geschlossenem Deckel dünsten.

### **Schritt12**

Creme fraiche, den Schinken und die Petersilie unter heben.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Die Brüstchen tranchiert oder im Ganzen auf vorgewärmten Tellern anrichten und, die Estragon Sauce angießen und die Nizzaer Erbsen platzieren.

### **Schritt15**

Dazu schmecken junge Kartoffeln, gebackene Kartoffeln genau so gut wie Pasta oder Risotto.

**Tags:** estragon, hähnchenbrust

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/estragon-haehnchenbrust-in-sahniger-sauce-mit-nizzaer-erbsen/>