

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/>