



Pouletbrüstchen mit Honig - Balsamico - Sauce auf Lauchfondue

- **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' : '' });
```

Köstlich, harmonisch, herzhaft, nicht nur für jeden Tag

Zutaten

- 4 frische Poulardenbrüstchen mit Haut, ausgelöst, küchenfertig
- (Geht auch mit Hähnchenbrüstchen)
- Etwas mittelscharfer Senf
- 1 El Butter
- Etwas frischen Estragon, Rosmarin und Thymian zum Mitbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Honig - Essig - Sauce:
- 300 ml heller Geflügelfond
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 El heller Balsamico
- 1 Tl Honig
- 1 Tl frischer, gehackter Estragon
- 50 g kalte Butter
- Für das Lauchfondue :
- 400 g Porrée (Nur das Weiße) oder junger Frühlingslauch, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 100 ml Crème fraiche
- 100 ml trockener Weißwein
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, ein Strich Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Das Lauchfondue:

Schritt2

Nur das zarte „Weiße“ des Porrée in der Butter glasig anschwitzen. Würzen, mit dem Weißwein aufgießen und fast vollständig einkochen lassen. Crème fraiche dazu geben und alles bei kleiner Flamme

Schritt3

20 - 25 min. leise köcheln, fast völlig zerfallen lassen, kurz halten, nachschmecken.

Schritt4

Die Pouletbrüstchen:

Schritt5

Unter fließendem Wasser waschen, anschließend trocken tupfen.

Schritt6

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, dünn mit Senf einstreichen und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt7

In heißer Butter von allen Seiten ca. 3 min. goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Schritt8

Mit Alufolie abdecken und bei 75° - 80° C 50 - 55 min. im Backofen zu Ende garen. Danach prüfen, unbedingt saftig - rosa halten, etwas „ausruhen“ lassen.

Schritt9

Die Honig - Balsamico - Sauce:

Schritt10

Im Bratensatz der Pfanne die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen und mit dem Geflügelfond, dem Honig und Balsamico aufgießen.

Schritt11

Auf die benötigte Menge, ca. 100 ml, reduzieren lassen. Nachschmecken und kurz vor dem Servieren die kalte Butter und den gehackten Estragon verrühren, nicht mehr kochen lassen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Das Lauchfondue als kleinen Sockel auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Brüstchen schräg tranchieren und darüber geben.

Schritt14

Die Honig - Balsamico - Sauce drum herum verteilen und sofort zu Tisch geben.

Schritt15

Dazu passen gleichmäßig geformte Butterkartöffelchen, aber auch Pasta, Duftreis oder ein schöne Risotto.

Rezeptart: Geflügel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pouletbruestchen-mit-honig-balsamico-sauce-auf-lauchfondue/>