

Hähnchen-Brust mit Estragon-Soße und Möhren

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrust à 150 g	250 g Baby-Blattspinat	250 g Babymöhren
6 Stiele Estragon	50 g Zucker	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Mehl	100 g Schlagsahne
200 ml Geflügelfond	75 ml weißer Balsamico-Essig	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Möhren putzen und schälen. Das Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin auf jeder Seite sechs Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden zwei Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden goldbraun karamellisieren. Mit 75 Milliliter Wasser und Essig ablöschen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebel in dem heißen Bratfett anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren hell anschwitzen. Mit der Sahne und dem restlichen Geflügelfond ablöschen und zehn Minuten einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch darin anbraten. Den Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und dünsten, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon waschen und trocken schütteln. Grob hacken und zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenfilet auf einem Teller anrichten, die Karamellmöhren und den Spinat dazugeben. Mit der Estragonsauce garnieren und servieren.

Wiebke Peters am 13. März 2013