

Gedünstetes Hähnchen mit Erbsen und Weißwein-Soße

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

250 g Karotten	150 g Staudensellerie	4 Stangen Lauch
150 g Champignons	4 Hähnchenbrüste	2 EL Sonnenblumenöl
350 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Stiele Minze	50 g Frühstücksspeck
1/2 halben Kopfsalat		

Für die Erbsen:

400 g Erbsen	50 g Butter	400 g Sahne
Muskat		

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	3 Schalotten	3 EL Butter
5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	250 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	50 g Crème double	50 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Für das Hähnchen:

Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil beiseite stellen. Das Lauchgrün in Scheiben schneiden. Champignons putzen. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben die Hähnchenbrüste darauflegen und mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen und würzen. In der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Hähnchen herausheben und warmstellen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.

Für die Erbsen:

Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Minze abspülen und trockenschütteln. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Erbsen in Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Übrige 50 ml Brühe und Sahne zugeben und köcheln lassen dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Pürierstab mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unter die Sauce heben.

Für die Sauce:

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Mit dem Dünstfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und die Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 26. August 2013