



GEKOCHTES HÄHNCHENBRUSTFILET

auf Kräutersoße mit Salzkartoffeln

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 2,60 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten
- Ich würde Weißwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 79
- KJ: 329
- Fett: 3,4 g
- KH: 5,9 g davon 1,2 g Zucker
- Eiweiß: 5,7 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Hähnchenbrustfilets:

- 4 große oder 8 kleine frische/rohe Hähnchenbrustfilets
- 1 l Gemüsebrühe

Für die Kräutersoße:

- Ergibt etwa 500 ml
- 25 g Weizenmehl
- 25 g Butter
- 250 ml flüssige Sahne

- 250 ml Vollmilch
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 Bund frische Blattpetersilie
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Für die Salzkartoffeln:

- 1 kg Speisekartoffeln vorwiegend festkochend
- 1 TL Salz

Zubereiten:

Die Salzkartoffeln kochen:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und eventuelle „Augen“ (schwarze Triebe, die in der Kartoffel wachsen) entfernen und nochmals abspülen.
- Die großen Kartoffeln halbieren, so dass die kleinen und die großen Kartoffeln nun etwa gleich groß sind und später gleichzeitig gar/weich sind.
- Nun die Kartoffeln in einen Topf geben.
- Den Topf jetzt mit KALTEM Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.
- Dann das Salz dazugeben.
- Jetzt den Deckel auf den Topf und die Kartoffeln bei voller Hitze zum Kochen bringen.
- Wenn die Kartoffeln kochen, die Hitze auf Mittel zurückdrehen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten weich kochen/garen.
- Zwischendurch mit einem kleinen scharfen Messer in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, wie weich die Kartoffeln inzwischen geworden sind.
- Wenn die Messerprobe zeigt, dass die Kartoffeln für Ihren Geschmack weich genug sind, wird das Wasser abgegossen. Wenn die Kartoffeln zu weich werden, fallen diese auseinander. Die Kartoffeln ruhig 1 Minute zu früh abgießen, die Kartoffeln ziehen ja noch nach. Passen Sie auf, sowohl Wasser als auch der Dampf sind sehr heiß, es besteht Verbrennungsgefahr.
- Nach dem Abgießen die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, dann direkt servieren.

Kartoffeltipp:

- Etwas zerlaufene Butter über die gekochten Kartoffeln geben.
- Man kann die Kartoffeln auch kurz mit flüssiger Butter in der Pfanne anbraten.
- Etwas gehackte Petersilie über die Kartoffeln streuen bringt Geschmack.

Die Hähnchenbrustfilets:

- Etwa gut 1 Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Die Hitze auf mittlere Temperatur stellen und das Hähnchenbrustfilet dazu geben.
- Das Fleisch 20 Minuten leicht köchelnd garziehen lassen.

Kräutersoße:

- Den frischen Schnittlauch waschen, trocknen und in feine/kleine Röllchen schneiden.
- Die frische Blattpetersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht, ist die Sahne dazugeben und immer schön rühren.

- Die Béchamelsoße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit den „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Den Schnittlauch und die Blattpetersilie dazugeben und umrühren.
- Die Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebenem Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Soßentipp:

- Die Milch oder Sahne weglassen und durch selbst gemachte Gemüsebrühe ersetzen. Das reduziert die Kalorien erkennbar.