

Geflügel Rezepte

Geflügelbrust Mit Apfel Porree

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Geflügel, Gemüse, Huhn, Schnell, Einfach, Diät, Kalorienarm

600 g	Hähnchenbrustfilet	300 g	Säuerliche Äpfel
	Salz und Pfeffer aus der	100 g	Crème fraîche
	- Mühle	1/2 Bund	Majoran
3 Essl.	Öl	2 Essl.	Heller Saucenbinder
300 g	Porree		Zucker
400 ml	Cidre (Apfelwein)		

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl rundherum braun anbraten. Porree putzen, waschen, schräg in Scheiben schneiden, zum Hähnchen geben und 2 Min. andünsten. Cidre zugeben und zugedeckt 15 Min. bei milder Hitze schmoren.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Creme Fraiche in den Bratsud rühren, Äpfel zugeben und nochmals 5 Min. garen. Majoran abzupfen.

Die Sauce mit Saucenbinder binden und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Majoran würzen.

Dazu passt Kartoffelpüree oder mehliges Salzkartoffeln. Anstelle von Cidre können Sie das angedünstete Gemüse auch mit Apfelsaft aufgießen.

Zubereitung: 40 Minuten

Nährwerte Pro Portion: 364 Kalorien, 37 g E, 16 g F, 14 g Kohlehydrate