

Hähnchen in cremiger Senf-Dill-Soße mit Reis

Bio Kochbox KW 18



Hähnchen in cremiger Senf-Dill-Soße mit Reis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

2 Hähnchenbrustfilets
150 g Reis
1 Schalotte
150 ml Sahne
1 TL Zitronensaft
Dill

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Öl
1 TL Senf

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen und warmhalten. Hähnchen trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten pro Seite goldbraun braten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Schalotte fein würfeln und im Bratfett glasig dünsten (ca. 2–3 Minuten).

Mit Sahne ablöschen und den Senf einrühren. Soße 3–4 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie etwas andickt. Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und kurz vor dem Servieren unter die Soße rühren. Hähnchen in Scheiben schneiden, zurück in die Soße legen und kurz erwärmen. Mit Reis servieren.