

Hähnchenbrustfilet mit Zwiebel-Apfelsoße bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

3 Äpfel, 20 gr Butter, Pfeffer, 2 Teelöffel Puderzucker, 2 Esslöffel Calvados, Apfelsaft oder Weinbrand, 3 Zwiebeln, Salz und Pfeffer, 150 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 1-2 Esslöffel Soßenbinder, 800 gr Hähnchenbrustfilet, 3 Esslöffel Mandelblätter.

Die Vorbereitungen:

Äpfel schälen, in Spalten schneiden.
Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden.
Hähnchenbrustfilet in dicke Scheiben schneiden.
Auflaufform fetten.

Die Zubereitung:

Butter erhitzen, Apfelspalten kurz darin anbraten. Mit Pfeffer würzen, Puderzucker drüber streuen und kurz karamellisieren lassen, mit Calvados, Weinbrand oder Apfelsaft ablöschen. Masse in die gefettete Auflaufform geben. Zwiebeln dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Gemüsebrühe und Sahne zugießen, aufkochen lassen. Evtl. Soßenbinder einrühren. Masse über die Äpfel gießen.
Filetscheiben auflegen, mit Mandelblättchen bestreuen.
Bei 210-220 °C ca. 35 Minuten garen. Heißluft 190°C.

Guten Appetit

P.S. Man kann auch Schweinefilet nehmen. Auch lecker mit Hähncheninnenbrustfilets, welche im Ganzen bleiben können.
Dazu schmeckt sehr gut Reis.