Artikel vom 14.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:45 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchenfilet-in-senf-kapern-sauce-mit-moehren-aus-dem-ofen

Hähnchenfilet in Senf-Kapern-Sauce mit Möhren aus dem Ofen



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets,

300 g Möhren,

1 EL Ahornsirup,

1 Zitrone,

Salz und Pfeffer,

1 EL Olivenöl,

275 ml trockener Wermut,

250 g Crème double,

2 TL Dijon-Senf,

2 EL Kapern,

1 EL Butter,

2 EL Pankobrösel,

1⁄4 Bund Petersilie.

Zubereitung:

Als erstes die Möhren schälen, der Länge nach halbieren, mit Ahornsirup, Zitronensaft und einem ½ TL Salz mischen, dann für 10 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten etwa 3 Minuten scharf anbraten und zu den Möhren geben. Alles zusammen weitere 12 Minuten im Ofen garen. Wermut in derselben Pfanne auf die Hälfte einkochen, dabei den Bratenansatz vom Pfannenboden lösen. Crème double einrühren und köcheln lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Vom Herd nehmen, Senf und Kapern einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter schmelzen und die Pankobrösel darin goldbraun rösten. Gehackte Petersilie untermischen und mit etwas Salz würzen. Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden, mit den Pankobröseln bestreuen und mit den Möhren und der Sauce genießen.

IDG