Artikel vom 15.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 11:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchenfilet-mit-kraeuter-senfkruste-auf-rote-bete-spaetzle

Hähnchenfilet mit Kräuter-Senfkruste auf Rote-Bete-Spätzle



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets

Salz und Pfeffer

2 EL Butterschmalz

200 ml trockener Weißwein

4 EL Kräuter-Crème fraîche

½ Bund Petersilie

¼ Bund Estragon

2 Eiweiß

4 EL gehobelte Mandeln

3 EL Semmelbrösel

4 EL körniger Senf

300 g Spätzle (Kühlregal)

2 EL Butter

100 ml Rote-Bete-Saft

2 EL Himbeeressig

2 Zweige Thymian

1 Kästchen Gartenkresse

Zubereitung:

Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Butterschmalz von beiden Seiten etwa 4 bis 5 Minuten stark anbraten und bei 120 °C im Ofen circa 20 Minuten zu Ende garen. Für die Sauce die Pfanne noch einmal erhitzen, Bratensatz mit Weißwein ablöschen und 2 bis 3 Minuten einkochen lassen. Crème fraîche unterrühren, kurz einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten. Für die Kräuter-Senfkruste Petersilie und Estragon putzen und fein hacken. Eiweiß steif schlagen. Mandeln, Semmelbrösel, Kräuter und körnigen Senf unterheben, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle in der Butter

etwas 3 bis 4 Minuten anbraten. Rote-Bete-Saft, Himbeeressig und Thymian hinzufügen und alles weitere 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten. Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 220 °C Oberhitze erhöhen. Kräuter-Senfmasse auf den Hähnchenfilets verteilen und alles im Ofen 5 bis 6 Minuten gratinieren. Hähnchenfilets vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen, dann aufschneiden, mit Rote-Bete-Spätzle und Sauce anrichten, mit Kresse toppen und genießen.

IDG