# Hähnchen mit Dijon-Senf-Sauce

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Hähnchen-Innenfilets | 400 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Schalotten | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Öl | 3 EL |
| Weißwein, trocken | 75 ml |
| Schlagsahne | 150 ml |
| Dijon Senf | 4 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

1. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Kräftig salzen, pfeffern und zum Temperieren beiseitelegen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein schneiden.

2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenfilets im heißen Fett rundherum ca. 2 Min. kross und goldbraun anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

3. Im Bratensatz der Pfanne Schalotten und Knoblauch auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast komplett einreduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und Sauce ca. 3–4 Min. dickflüssig einköcheln.

4. Dijon Senf in die Sauce einrühren, auf niedrige Stufe reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets in der Sauce mit geschlossenem Deckel ca. 2–3 Min. gar ziehen lassen.

5. Fertige Hähnchenfilets auf Tellern anrichten und mit Dijon-Senf-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kartoffelgratin oder Kartoffelpürrree.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 329 kcal |
| Kohlenhydrate | 7 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 21 g |