Hähnchen mit Erdbeersauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, festkochend	500 g
Sonnenblumenöl	1 EL
Butter	2 EL
Erdbeeren	500 g
Pfeffer, grün	1 TL
Rotwein, trocken	75 ml
Zucker	1 TL
Basilikum, frisch	25 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Durchziehen beiseitestellen. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. gar kochen. Kartoffeln anschließend abgießen und etwas ausdampfen lassen.

2. In einer Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hähnchen darin rundherum ca. 1–2 Min. scharf anbraten. Temperatur dann reduzieren, Butter zugeben und Filets auf niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 3–4 Min. fertig garen.

3. Derweil Erdbeeren waschen und Strünke entfernen. In einem hohen Gefäß 400 g pürieren und restliche Beeren fein würfeln. Grünen Pfeffer in einem Sieb kurz abtropfen lassen, grob hacken und zu den pürierten Erdbeeren geben.

4. Die Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Alufolie bis zum Anrichten ruhen lassen. Bratensatz in der Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen, mit Rotwein ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Erdbeerpüree zugeben, ca. 2 Min. einköcheln lassen und mit Salz und Zucker abschmecken. Zuletzt Erdbeerwürfel unterheben.

5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Hähnchenfilets aufschneiden, mit Kartoffeln und Erdbeersauce auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g