

Hähnchen mit Zwiebel-Senfsauce und Spätzle

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	250 g
Öl	4 EL
Senf	1 EL
Gemüsebrühe	700 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Spätzle	800 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Schlagsahne	200 ml
Speisestärke	2 EL
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren und schälen. In den Mixtopf Zwiebel geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. 2 EL Öl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten. Senf, heiße Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer in den Mixbehälter geben. In den tiefen Dampfgaraufsatzt Spätzle geben, aufsetzen und alles mit Linkslauf/15 Min./Dampfgarstufe garen.
2. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen, mit einer Hand flach klopfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchenbrüste in der Pfanne rundherum ca. 4 Min. braten. Danach auf einen Teller legen und ruhen lassen.
3. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren. Dampfgaraufsatzt zur Seite stellen. Schlagsahne und Speisestärke zugeben und mit Linkslauf 2 Min./100 °C/Stufe 1 erwärmen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratenes Hähnchen mit Zwiebel-Senfsauce und Spätzle auf Teller anrichten und mit Röstzwiebeln und Schnittlauch servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	745 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	35 g