Hähnchenfilet in Estragonsoße



für 2 Personen

Zutaten

2 Hähnchenfilets zu jeweils 150 - 200 g, 1 EL Öl, 100 g (TK-)Zuckerschoten, 3-4 Stiele Estragon, 1 kleine Zwiebel, 75 g (TK-)Erbsen, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Mehl, 2 EL Crème Fraîche, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zuckerschoten waschen und putzen, Estragon waschen, trocken schütteln die Blättchen abzupfen und grob hacken
2. Zwiebeln schälen und fein hacken
3. Fleisch säubern und trocken tupfen
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von jeder Seite 5-6 Minuten goldbraun anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen
5. Parallel zum Fleisch anbraten die Brühe mit den Zuckerschoten und den Erbsen zum Kochen bringen, zugedeckt 2-3 Minuten garen
6. Abgießen und den Fond auffangen
7. Zwiebel in der Fleischpfanne andünsten, mit Mehl bestäuben und unter Rühren die Gemüsebrühe zugießen
8. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln, dann Crème Fraîche und den Estragon einrühren und kurz aufkochen
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Erbsen und Zuckerschoten dazugeben, Fleisch in der Soße wieder erwärmen und alles servieren.
10. Die restlichen Gemüse so zu Fleisch und Reis reichen

Zeitbedarf

45 Minuten

dazu paßt

Reis