

## Hähnchenbrust an Petersilien-Zitronensauce auf Safrannudeln

Kategorie	Geflügel
Geographisch	nördlich der Alpen
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Hilfskoch
Zubereitung	45 Minuten

Dieses leichte Gericht erhält durch die Sauce eine erfrischende, leicht fruchtige Komponente. Wenn Sie die Hähnchenbrüste im Ganzen braten und erst vor dem Servieren aufschneiden, sieht alles noch viel hübscher aus. Guten Appetit!



### Mise en place

2 Hähnchenbrüste  
1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, geschält und in feine Würfelchen geschnitten  
150 g Petersilienwurzel (ersatzweise Pastinake), geschält und in feine Scheiben geschnitten

1 dl Noilly Prat  
3 dl Gemüsebouillon

1 dl Schlagrahm

1 TL Milerb-Petersilie  
1 Biozitrone

### Zubereitung

Den Ofen auf 90°C einstellen, einen Teller hineinstellen. Die Hähnchenbrüste mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Nun das Fleisch beidseitig je 4 Minuten goldbraun anbraten, nach dem Wenden salzen und pfeffern, dann das Fleisch auf den Teller im Ofen geben und 30 - 40 Minuten garziehen lassen, bis die Kerntemperatur 70°C beträgt.

Zwiebelwürfelchen, Petersilienwurzel oder die Pastinake zugeben, im Bratfett der Pouletbrüstchen glasig dünsten, wenn nötig noch etwas Olivenöl zugeben.

Mit dem Noilly Prat ablöschen, auf die Hälfte einreduzieren, dann mit der Gemüsebouillon aufgiessen und nochmals zur Hälfte einreduzieren.

den Rahm schaumig schlagen, beiseitestellen.

Das Gemüse pürieren, mit Milerb-Petersilie abschmecken, wenige Tropfen Zitronensaft sowie 1 TL abgeriebene Schale unterrühren, anschliessend die Schlagsahne unterheben.

Ausgezeichnet schmecken dazu in Butter geschwenkte Safrannudeln.