

Hähnchenbrust mit Huflattich und Gedünsteten Brennesseln

Kategorien: Geflügel, Hähnchen, Kräuter

Zutaten für: 2 Portionen

2		Hähnchenbrüste
2		Schalotten, feingehackt
2		Knoblauchzehen
3		Gekochte Kartoffeln; geviertelt
2	Zweige	Thymian
3	Blätter	Bärlauch
1/4	Ltr.	Kräftiger Geflügelfond
1	Teel.	Stärkemehl
2	Essl.	Sherry
1	Bund	Huflattich
		Salz und Pfeffer
		Olivenöl; zum Anbraten
1	groß.	Bogen Pergament
		Küchenschnur
400	Gramm	Brennesseln
1		Schalotte, feingehackt
	Etwas	Butter

Anleitung:

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten. Stärkemehl in 2 Esslöffel Geflügelfond auflösen. Den Geflügelfond aufkochen und mit der Stärkemischung gut andicken. Das Pergamentpapier zu einem Dreieck falten, die Kanten exakt umbiegen und scharf falten. Die Hähnchenbrüste und alle anderen Zutaten in die Papiertüte geben und das Ende zubinden. Im Ofen bei 200Grad eine halbe Stunde garen. Anschließend die Tüte aufreißen und anrichten. Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die gewaschenen und gut abgetropften Brennesselblätter zugeben und dünsten bis diese zusammengefallen sind. Zur Hühnerbrust servieren.

Buchtipp:

Wiesenkräutermärchen

: Autoren : Anne Liller, Anita Büscher, Rüdiger Liller

: Verlag : B&B Verlag, Obersulm - ISBN: 3-927419-07-9

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013

von Konrad Heizmann