

Hähnchenbrust in Glühweinsauce an Nudeln

Beschreibung

Zart gebratene Hähnchenbrust mit einer fruchtig-würzigen Glühweinsauce, serviert zu Nudeln. Orangenschale, Zimt und Nelke geben der cremigen Sauce eine winterliche Note.

Zutaten

600 Gramm Hähnchenbrustfilets
400 Gramm Nudeln, zum Beispiel Bandnudeln
1 Stück Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Butter
2 Teelöffel brauner Zucker
300 Milliliter roter Glühwein
250 Milliliter Geflügelfond
150 Milliliter Schlagsahne
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Speisestärke
2 Esslöffel kaltes Wasser
0.5 Teelöffel abgeriebene Bio-Orangenschale
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Nelke
1 Teelöffel mittelscharfer Senf
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
0.5 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen. Einen großen Topf mit Wasser für die Nudeln vorbereiten.
2. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und von Sehnen oder überschüssigem Fett befreien.
3. Sehr dicke Filets waagrecht halbieren oder vorsichtig flacher klopfen, damit sie gleichmäßig garen.
4. Das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
7. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
8. Das Nudelwasser zum Kochen bringen und kräftig salzen.
9. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
10. Die Hähnchenbrustfilets in die heiße Pfanne legen und auf der ersten Seite etwa vier bis fünf Minuten goldbraun anbraten.
11. Die Filets wenden und die zweite Seite weitere drei bis fünf Minuten braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist.
12. Die gebratene Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und locker abdecken.
13. Die Butter in derselben Pfanne schmelzen und dabei den Bratensatz mit einem

Kochlöffel lösen.

14. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und zwei bis drei Minuten glasig anschwitzen.
15. Den Knoblauch und das Tomatenmark dazugeben und ungefähr 30 Sekunden mitrösten.
16. Den braunen Zucker gleichmäßig in die Pfanne streuen und kurz schmelzen lassen.
17. Die Pfanne vorsichtig mit dem Glühwein ablöschen und alles gründlich verrühren.
18. Orangenschale, Zimt und Nelke hinzufügen.
19. Die Glühweinsmischung bei mittlerer bis hoher Hitze etwa fünf bis sieben Minuten einkochen lassen.
20. Den Geflügelfond angießen und die Soße weitere fünf Minuten sanft köcheln lassen.
21. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.
22. Vor dem Abgießen ungefähr 100 Milliliter Nudelwasser abschöpfen und beiseitestellen.
23. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
24. Die Sahne und den Senf in die Glühweinsoße einrühren.
25. Die Soße bei niedriger Hitze weitere drei bis vier Minuten ziehen lassen. Sie soll nur sanft köcheln.
26. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln kaltem Wasser glatt rühren.
27. Die angerührte Stärke nach und nach in die köchelnde Soße geben und dabei ständig rühren, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.
28. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sie zu kräftig ist, etwas Nudelwasser einrühren.
29. Die Hühnchenbrustfilets mit dem ausgetretenen Fleischsaft zurück in die Pfanne geben.
30. Das Fleisch in der Soße bei niedriger Hitze zwei bis drei Minuten erwärmen, ohne die Soße stark kochen zu lassen.
31. Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen.
32. Die Hühnchenbrust nach Wunsch in Scheiben schneiden und auf oder neben den Nudeln anrichten.
33. Die Glühweinsoße über Hühnchen und Nudeln geben.
34. Mit gehackter Petersilie bestreuen und das Gericht sofort heiß servieren.