



Maishähnchen mit cremiger Pfifferling-Sauce

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

6 Maishähnchenbrüste (je ca. 180 g mit Knochen/ alternativ Hähnchenbrustfilets)
3 EL raffiniertes Rapsöl
2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Salz

Pfifferling-Sauce

500 g Pfifferlinge (oder Champignons)
1 EL raffiniertes Rapsöl
1 TL Salz
3 kleine Zwiebeln
100 ml alkoholfreier Weißwein
2 Knoblauchzehen
1 TL schwarzer Pfeffer
2 EL Butter
3 Zweige frischer Thymian
½ unbehandelte Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
250 ml Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
300 ml Sahne
1 Frühlingszwiebel
1 TL Speisestärke
1 EL frischer Schnittlauch (fein geschnitten)
Salz und Pfeffer (zum Abschmecken)

Sowie

300 g Nudelteig (Fertigprodukt)



Zubereitung (circa 50 bis 60 Minuten):

Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Öl, Salz und Paprikapulver verrühren und damit die Hähnchenbrüste marinieren. Das Fleisch in der Heißluftfritteuse für zehn Minuten bei 195 Grad garen. Alternativ die marinierten Hähnchenbrüste von beiden Seiten in der Pfanne für jeweils zwei Minuten scharf anbraten und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad in etwa 15 Minuten fertig garen und danach warmhalten.

Die Pfifferlinge (oder Champignons) mit Küchenpapier abreiben oder mithilfe einer Pilzbürste putzen, schwarze Stellen mit einem Messer abschneiden. Die Pilze in gleich große Stücke schneiden und mit etwas raffiniertem Rapsöl scharf anbraten und salzen. Eine feingewürfelte Zwiebel, eine frisch geriebene Knoblauchzehe und Pfeffer hinzufügen. Mit etwa einem Drittel des alkoholfreien Weißweins ablöschen, einreduzieren lassen und beiseitestellen.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Butter zerlassen, die restlichen zwei Zwiebeln würfeln und darin anschwitzen. Die zweite Knoblauchzehe dazu reiben, Thymianzweige sowie den Abrieb und Saft einer halben Bio-Zitrone hinzufügen. Mit dem Rest des alkoholfreien Weißweins ablöschen und jeweils einem halben Teelöffel Salz und Pfeffer würzen. Den Ansatz etwa zwei Minuten köcheln lassen, mit Hühner- oder Gemüsebrühe auffüllen und um die Hälfte einreduzieren lassen. Dann die Thymianzweige entfernen, Sahne angießen, die Sauce kurz mit dem Pürierstab schaumig schlagen und zum Schluss eine feingeschnittene Frühlingszwiebel und die gebratenen Pilze unterrühren. Dabei einen kleinen Teil der gebratenen Pilze für die Garnitur zurückhalten. Die Speisestärke mit Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden, einmal aufkochen lassen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Den Nudelteig mit einem Messer oder Teigrädchen in dünne Streifen schneiden. In gesalzenem Wasser ein bis zwei Minuten kochen, abtropfen lassen, mit der Pilz-Sauce vermischen und auf Tellern verteilen. Die Hähnchenbrüste in Scheiben aufschneiden und darauf anrichten. Zum Schluss den Rest der gebratenen Pilze mit fein geschnittenem Schnittlauch vermischen und die Teller damit garnieren.

Nährwerte pro Portion:

735 kcal – 52 g Fett – 54 g Eiweiß – 7 g Kohlenhydrate