

Hähnchenbrust in Apfel-Senf-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

4	Hähnchenbrustfilets
1 TL	Rapsöl
1	Zwiebel
2	Äpfel
200 ml	Apfelsaft
2 TL	Senf
3 TL	saure Sahne, 10 % Fett
1 EL	Vollkornmehl
	Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Oregano

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrustfilets würzen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.
- Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in der Pfanne etwas andünsten, die Apfelwürfel hinzugeben und anschließend mit Apfelsaft aufgießen.
- Den Senf unterrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Mehl mit etwas Wasser glattrühren und damit die Soße binden.
- Anschließend die Hähnchenbrustfilets wieder in die Pfanne geben und abgedeckt etwa 10 Minuten garen
- Nach der Garzeit die saure Sahne dazugeben und nicht mehr aufkochen lassen.

Nährwerte pro Portion:

198 kcal, 24 g Eiweiß, 7 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen