

Hähnchenbrust in Estragonsosse

4 Hähnchenbrüste	waschen
Salz, Pfeffer	einreiben
1 Zwiebel	schälen, würfeln
40 g Butter	erhitzen, Hähnchenbrüste und Zwiebeln andünsten
1/4 L Weißwein	angießen
2 Estragonzweige	waschen, zugeben, 30 Minuten garen
1 Eßl Mehl) etwas Wasser)	Mehl anrühren, Soße binden, nochmals 10 Minuten
1 Teelöffel Zitronensaft	unterziehen, abschmecken
1/8 L Sahne	unterziehen

Beilagen: Feine Gemüse, Salzkartoffeln, Reis

	Joule	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	5.762	1.372	102 g	52 g	19 g
1 Portion	1.441	343	26 g	13 g	5 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

