

Orangen-Buttersauce zu pochierten Hähnchenbrustfilets

Das Fleisch

4 Hähnchenbrustfilets

Sud:

1 Liter Hühnerbouillon

2 Teelöffel Zitronensaft

1 Zweig Zitronenmelisse

1 ½ TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Ofen auf 100°C vorheizen

Alle Zutaten für den Sud in einem Brattopf aufkochen, Melissenzweiglein entfernen. Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, in den Sud geben. Zugedeckt ca. 1 ½ Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens ziehen lassen. Evtl. gelegentlich heiße Bouillon nachgießen, so dass die Filets immer mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Garprobe: der austretende Fleischsaft muss klar sein. Vor dem Anrichten auf Haushaltspapier abtropfen.

Die Sauce

Reduktion:

1 dl Geflügelfond oder Hühnerbouillon

1 dl Orangensaft

3 schwarze Pfefferkörner, zerdrückt

in eine Pfanne geben, Flüssigkeit auf ca. 3 Eßlöffel einkochen. Reduktion absieben, in die Pfanne zurückgießen, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Hitze reduzieren.

150 g kalte Butter, in Stücken

portionsweise unter Rühren mit dem Schneebesen zur Reduktion geben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Herdplatte stellen um die Sauce nur leicht zu erwärmen. Sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist.

Mit wenig abgeriebener Orangenschale, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen, sofort servieren.

Tip:

- 2-3 EL Sahne schaumig schlagen und unter die Sauce mischen
- Statt Geflügelfond abgeseibter Sud der pochierten Filets verwenden