Rezept

Geflügel-Senf-Sauce

Ein Rezept von Geflügel-Senf-Sauce, am 14.11.2026

Zutaten

1	große Zwiebel
3 Zweige	Thymian
400 g	Hähnchenbrustfilet oder Putenbrustfilet
2 TL	Zucker
300 ml	Gemüsebrühe
3-4 TL	körniger Senf
	Salz
2 Zehen	Knoblauch
250 g	Egerlinge oder Champignons
3 EL	Olivenöl
1 EL	trockener Weißwein (nach Belieben)
2 TL	Speisestärke
100 g	Crème fraîche
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und getrennt in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Pilze putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Das Geflügelfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in feine Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Hähnchenstreifen darin mit dem Thymian rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Im restlichen Öl die Zwiebel und die Pilze andünsten. Zucker und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Nach Belieben mit dem Wein ablöschen. Die Brühe dazugießen und alles aufkochen.

3. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, zu den Pilzen gießen und alles köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet. 3 TL Senf und die Crème fraîche unterrühren und das Fleisch in der Sauce gar ziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Frisch gekochte Nudeln (z.B. Spaghetti, Spätzle oder Penne) auf Teller verteilen und die Sauce darauf anrichten.