

Rezept

Pochierte Hähnchenbrust mit Kräutern

Ein Rezept von Pochierte Hähnchenbrust mit Kräutern, am 09.06.2026

Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	200 g	junge Möhren
1	Frühlingszwiebel	1	Zweig Thymian
200 ml	magnesiumreiches Mineralwasser (Heilwasser)	2 EL	trockener Weißwein
	Salz	1 EL	Pinienkerne
1 EL	fein gehackte Petersilie	1 EL	fein geschnittener Dill
1 EL	fein geschnittene Basilikumblätter		weißer Pfeffer
2 TL	Butter		Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Die Möhren putzen, dünn schälen und quer halbieren. Die Hälften längs vierteln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen.
2. Den Thymian mit dem Gemüse in einem Topf verteilen. Mineralwasser und Wein angießen. Leicht salzen, erhitzen und zugedeckt 10 Min. sanft kochen lassen. Den Sud durch ein Sieb in eine Pfanne gießen. Das Gemüse beiseite stellen.
3. Den Sud erhitzen und die Filets darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Herausheben, in Alufolie wickeln und warm stellen.
4. Die Pinienkerne mit Petersilie, Dill und Basilikum im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Dabei so viel Kochsud angießen, dass eine leicht gebundene Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Butter erhitzen und das Gemüse darin schwenken, bis es heiß ist. Die Filets mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Mit der Kräutersauce übergießen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.